

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FILOZOFICKÁ FAKULTA

Katedra pedagogiky

Pedagogika

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Kateřina Rýdlová

Význam pohybu v předškolním období

The significance and possibilities of physical activities in preschool period

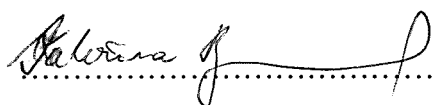
Phdr. Marta Kremličková

2006

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jen literaturu a prameny uvedené v seznamu literatury.

Souhlasím, aby práce byla uložena na UK v Praze a zpřístupněna ke studijním účelům.

15. 12. 2006

A handwritten signature in cursive script, reading "Kateřina Rýdlová", written over a horizontal dotted line.

Kateřina Rýdlová

Děkuji PhDr. Martě Kremličkové za velmi cenné připomínky a poskytnutí pramenů z vlastního archivu, bez nichž by má diplomová práce nebyla možná.

Obsah:

Úvod	3
2. Možnosti a význam pohybu s ohledem na specifika vývoje dítěte v předškolním období.....	5
2.1. Potřeba pohybu z hlediska biologického a fyziologického.....	5
2.2. Potřeba pohybu z hlediska sociálních vazeb dítěte v předškolním věku.....	7
2.3. Potřeba pohybu z hlediska psychického vývoje dítěte v předškolním věku.....	8
2.3.1. Psychomotorika - pohybem k rozvoji psychických funkcí.....	11
3. Nástin vývoje názorů na význam pohybu a tělesné výchovy dětí	13
3.1. Výběr názorů před vznikem předškolních institucí.....	13
3.2. Přístupy k rozvoji pohybu a tělesné výchově v předškolním věku v českých zemích.....	20
3.2.1. Reformní hnutí 1. poloviny 20. století u nás v předškolní výchově.....	21
3.2.2. Vývoj ve 2. polovině 20. století.....	25
4. Současné poznatky a názory na pohybové aktivity dítěte předškolního věku.....	26
4.1. Zkušenosti a názory z pohledu pedagogických pracovníků mateřských škol.....	26
4.2. Výsledky lékařských šetření současného somatického a pohybového stavu dítěte.....	31
5. Vybrané problémy související s pohybovým rozvojem předškolního dítěte.....	34
5.1. Důsledky nedostatku pohybu v oblasti tělesné.....	34
5.1.1. Obezita.....	34
5.1.2. Pokles fyzické zdatnosti.....	36
5.1.3. Vadné držení těla a jeho důsledky.....	38
5.2. Pohyb, jako stimulační podpůrná metoda při práci s poruchami chování a učení u dětí.....	43
6. Současné uplatnění pohybových aktivit v mateřské škole.....	45

6.1. Cíle a obsah RVP a konkretizace pohybových aktivit	52
6.2. Hra jako prostředek pohybového rozvoje předškolního dítěte	54
7. Soubor empirických šetření a možností pohybových aktivit.....	57
7.1. Kvalit.výzkum ve vybraných MŠ	57
7.2. Případové studie dětí z MŠ.....	61
7.3. Realizace myšlenky „Zdravý pohyb pro děti“, projekt a realizace návrhu pohybového okénka pro děti zejména v předškolním věku.....	66
Závěr.....	68
Resumé v českém jazyce.....	69
Resumé in english.....	70
Literatura.....	71

Přílohy

Motto:

„Životní vůle, je život v činu“ Maria Montessori

Úvod

V současné době se stále více ozývají hlasy nejrozličnějších odborníků, lékařů, dětských psychologů i pedagogů, kteří poukazují na stále se zhoršující fyzickou i psychickou kondici u dětí. Říká se že, současná civilizace a technický pokrok často neumožňují chovat se přirozeně, tedy přizpůsobovat se potřebám a požadavkům svého těla. Stále méně času zbývá na aktivní relaxaci, sportovní a pohybové aktivity, které jsou ale přitom nezbytnou podmínkou zdravého vývoje každého člověka. Společnost se k problému staví různě. Firmy se předhánějí v dodávce zaručených léků s obsahem vitamínů, v nabídce jedinečných nápravných programů, které mají posílit kondici, naučit se zdravému stravování, za pomoci nejrozličnějších strojů a podpůrných prostředků snadno a hlavně rychle dosáhnout zdraví a zázračného vzhledu. Napadá mě, jak si dnešní člověk potřebuje přirozený pohyb a sportovní vyžití, které dříve bývalo přirozenou součástí života nahrazovat „pohodlnějším“, rychlejším a zaručeným způsobem. Zázračné diety, už žádné trápení těla dřinou při cvičení...Domnívám se, že prevence především pohybem je nejúčinnějším prostředkem k dlouhodobé kondici. Právě zde vidím nutnost začít s pohybem od nejútlejšího věku, nejpozději však v předškolním období vývoje člověka, neboť tato fáze života, kdy zdravé dítě doslova hltá nové poznatky a umí je aplikovat do svého režimu, nabízí jedinečnou příležitost jak zjistit, že pohybovat se je příjemné a získat k pohybovým aktivitám celoživotní kladný vztah.

Cílem mé diplomové práce bylo zmapování současného fenoménu pohyb a dítě v předškolním věku. Svou práci jsem pojala jako teoreticko-empirickou. V teoretická část je členěna do 6 hlavních kapitol. Druhá kapitola je zaměřena na vývoj dítěte v předškolním období, neboť se domnívám, že znalost vývojových zákonitostí tohoto období byla nezbytná pro specifiky dalších částí práce. Třetí kapitola obsahuje stručný historický nástin vývoje názorů na pohyb u dětí jednotlivých osobností z Čech i ze zahraničí. Ve čtvrté kapitole pak navazují pohledy některých současných odborníků. V páté kapitole se pak věnuji konkrétním vybraným problémům pramenícím mimo jiné z nedostatečné pohybové činnosti. Šestá kapitola pak uzavírá teoretickou část nástinem a rozbořem možností pohybových aktivit v dnešních mateřských školách.

Sedmá kapitola obsahuje soubor empirických šetření, kvalitativní výzkum, případové studie a projekt pro Českou televizi

2. Možnosti a význam pohybu s ohledem na specifika vývoje dítěte v předškolním období

Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým a sociálním, proto se uplatňuje ve výchově ve všech oblastech. Praktické zprostředkování velkého množství životních kompetencí se děje v pohybové činnosti, ať už spontánní, nebo více či méně navozené a řízené kompetentní osobou.

2.1. Potřeba pohybu z hlediska biologického a fyziologického



Dítě předškolního věku prochází velmi výrazným biologickým a fyziologickým vývojem. S ním je úzce spojena funkční úroveň orgánů těla, co ovlivňuje možnosti pohybového rozvoje v tomto období. V této části kapitoly nehodlám vymezit kompletní biologické zákonitosti předškolního období, ale pokusím se poukázat na ty, které úzce

souvisí s pohybem a tělesnou činností jako takovou.

Mezi 4. a 6. rokem dochází z hlediska růstu k výrazným proporčním změnám. Rychlejší růst kostí je v relativním nesouladu s vývojem svalstva a vazů, svalstvo předškolního dítěte není ještě zřetelné. Relativní ochablost svalů, zapříčiňuje tendenci k vadnému držení těla: prohloubení předozadního prohnutí páteře (vznik lordózy a kyfózy), rotačních posunů mezi obratli (vznik skoliózy), vývoj bočitosti kolen a další. (viz. dle Dvořáková, H. a kol. Tělesná výchova v mateřské škole, 1989). Děti mají všeobecně méně svalů než dospělí. Svaly dětí obsahují méně bílkovin, jsou v prudkém růstu, spotřebují mnoho energetických látek k výstavbě, proto jich méně zbývá pro vlastní svalovou činnost. Končetiny mají i poměrně menší váhu, proto u dětí můžeme často vysledovat pohyby sice rychlé, ale nedostatečně koordinované. Sval potřebuje ke svému růstu činnost, únavu a s tím spojenou větší látkovou přeměnu. Spotřeba energie při svalové práci způsobí lepší prokrvení nejen ve svalech, ale i v jiných orgánech a zároveň tím nastane větší přívod kyslíku a dalších vyživovacích látek. Svalová činnost je příčinou i nervových vzruchů, které vytvářejí první reflexní dráhy a přenášejí se přes mozek a míchu do ostatních částí těla. Tím se zároveň podporuje vývoj nervového systému. Svalovou činností dále nastává ztráta energie, kterou je třeba nahradit, tím

právě vzniká pocit hladu a výrazně lepší chuť k jídlu.(viz. dle Berdychová,J., Kozlík, J.:Tělesná výchova dětí do 6 let, 1951). Domnívám se, že právě toto jsou důvody pro to, abychom dali dětem šanci a zajistili takové podmínky, aby se mohli od nejútlejšího věku pohybovat. Také kosti nejsou po celé období předškoláka ještě plně osifikovány a není dokončen vývoj kloubů, proto není vhodné děti jednostranně zatěžovat..Srdečně cévní a dýchací systémy jsou u dětí předškolního věku labilnější a reagují intenzivněji na vnitřní a vnější změny. Předškolák má schopnost rychlé opětovné regenerace dýchací a oběhové soustavy, proto může jejich organismus vzápětí po intenzivní zátěži podstoupit další. Tato schopnost je dobře dokazatelná při sledování spontánní činnosti dětí a je tak i předpokladem řízeného zatěžování dětského organismu. Je v zájmu dětského organismu zvyšovat jeho zdatnost krátkodobými opakovanými činnostmi.(viz. dle Dvořáková, H. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte, 2002). Zvyšování tělesné zdatnosti dětského organismu i zlepšování jeho pohybových schopností je závislé na dostatečné intenzitě činností. Dětský organismus se zatížením často vyrovnává lépe než dospělý. Přetížení bychom se tedy neměli obávat, pokud bude zachován individuální přístup k dítěti (viz.Psychický vývoj předškoláka, kap.2) a dítě bude reagovat spontánně. Dalším, častým problémem bývá stav unaveného dítěte. Je nutné si uvědomit, že k únavě u předškoláka dochází spíše při méně intenzivní, ale dlouhodobé a monotónní činnosti, kdy první bariérou může být opět psychika dítěte(viz. Zákonitosti psych. vývoje v kap. 2). Je tedy nutné rozlišit únavu „žádoucí“ a tu, které chceme raději předejít. Žádoucí změny v organismu dítěte nastupují až při určité intenzitě, způsobené jakoukoli aktivitou – dítě by mělo zčervenat, zapotit se, zadýchat se. Biochemické změny v tkáních pak vedou i k pocitu únavy, která vymizí po krátkém odpočinku. Druhý stav, vyšší, té nepříjemné nežádoucí únavy často naopak způsobuje lenivění, pasivní trávení času, nevyspalost – dítě ji signalizuje lhostejností, ospalostí a ztrátou zájmu o cokoli. Aktivitu dítěte a míru únavy ovlivňuje i vhodný režim dne a střídání pohybu s jinou kompenzační činností. Důležitá je tedy znalost biorytmu v průběhu dne: aktivita od rána stoupá. Její vrchol je mezi 10-11 hodinou, v časném odpoledni silně klesá a druhý- nižší vrchol aktivity je mezi 15- 18 hodinou.. Průměrná potřeba pohybu v denním režimu zdravých předškolních dětí je 6 hodin. Děti musí mít dostatek příležitosti k spontánnímu pohybu, ale důsledně musí uplatnit i řízený tělovýchovný proces. Doc. PhDr. Jana Berdychová , Csc. , hovoří o „vedení ke zvládnutí co nejširší škály pohybových stereotypů, které budou předpokladem

celoživotního pohybového rozvoje a celkovému přístupu k němu.“(in: Dvořáková H., Tělesná výchova v mateřské škole, str. 16-17).

Biologickou potřebou pohybu dítěte předškolního věku se úzce zabývá také Kučera(viz. dle Kučera M. Zdravotnické aspekty dětí předškolního věku,1984), který zjistil, že jestliže nejsou tyto děti nijak omezovány, pohybují se denně v průměru 5-6 hodin. Intenzita toho spontánního pohybu dětí je relativně vysoká a zaznamenaná srdeční frekvence se pohybuje převážně mezi 160-200 tepy za minutu. Z hlediska obsahu převládají pestré dynamické činnosti, krátce střídané činnostmi klidovými. Dospělí obvykle mají tlumivý účinek na dětskou aktivitu. V Kučerově výzkumu byl zaznamenán pokles aktivity, jestliže se v dohledu dětí objevil dospělý.. Dobře víme, že potřeba pohybu je u jednotlivých dětí individuální. Každé dítě je z jiného „těsta“. Přichází z jiného prostředí, které ho významně formuje, každé dítě má jiný temperament, vlohy a dispozice. Dle temperamentu rozlišuje Kučera základní tři typy dětí, podle potřeby pohybu: Děti hyperaktivní, hypoaktivní a normoaktivní. Tedy u dětí předškolního období nalézáme i takové, které mají nižší potřebu pohybu a samy jej tedy nevyhledávají. I tyto děti je ale nutné stimulovat k větší aktivitě, protože se může jednat o rizikovou skupinu dětí, náchylnou k civilizačním chorobám, obezitě...Problémům a možným následkům věnuji kapitolu č. 5.

2.2. Potřeba pohybu z hlediska sociálních vazeb dítěte v předškolním věku

Výraznými změnami prochází také vývoj sociálních vztahů dítěte. Dítě se začíná do jisté míry emočně osamostatňovat od úzkého kruhu rodiny a stále intenzivněji vrůstá do skupiny svých vrstevníků, kterým už někdy dává přednost před rodiči.

Pohyb je prostředkem seznamování se s okolím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je tedy v oblasti sociální významným prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a tím komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí a tím možností srovnávání se s ostatními, pomáhání si, soupeření a vzájemné spolupráci.

2.3. Potřeba pohybu z hlediska psychického vývoje dítěte v předškolním věku

Předškolní věk (4-6 let) je posledním stadiem raného dětství. Fyzicky nastává po



„první fázi plnosti“ (2-4 let) „prvním období vytahování“ (5-6 let), během kterého dítě dosáhne již více než metrové výšky. V oblasti vývoje motoriky se navazuje na základy položené již v období batolete. Pohybové automatizmy, zlepšování pohybové koordinace hrubé motoriky i posun těžiště do

oblasti pánve, umožňují zvládnout i složité pohybové dovednosti (*jízdu na kole, bruslení aj.*). Ke konci stadia se výrazně zlepšuje i ovládání jemné motoriky (*kreslení, vystřihování, zavazování bot atp.*). Rané období dětství je základním obdobím pro začátek učení a intelektuální vývoj dítěte, neboť v tomto věku děti získávají znalosti, dovednosti a schopnosti, které determinují jejich budoucí učení. Tělesná stránka a pohybová aktivita jsou v tomto věku součástí rozvoje mentálních funkcí a učení. (viz. dle Piaget, J., Inhelderová, B. Psychologie dítěte). Komunikace a vývoj poznávacích procesů jsou spojeny s praktickými činnostmi. Pohyb je projevem psychické aktivity a dítě propojuje všechny mentální činnosti s konkrétním pohybem (viz. dle Kučera, Dylevský a kol: Pohybový systém a zátěž, 1996) Tím se oblast tělesná a duševní ovlivňují a pohybové projevy jsou tak prostředkem rané diagnostiky mentálního vývoje. (viz. dle Havlíčková, B. Linc, R. Biologie dětí a dorostu, 1982)

Fyzicky je předškolní dítě evidentně odlišné například od desetiletého školáka, odlišnost jeho psychických výkonů však již mnozí nepovažují za stejně samozřejmou a nezdírkou pak děti přetěžují. Hlavním cílem všech fází raného dětství je vedle osvojení elementárních návyků především funkční rozvoj základních duševních procesů.

Akcelerace duševních změn je v předškolním věku již relativně méně bouřlivá, než v předcházejících stadiích. V duševním dění zde – díky přetrvávající jednotě „Já a svět“ – výrazně dominuje rozmach živé fantazie, nepoutané dosud žádnými schematizujícími principy racionální logiky. V tomto období dochází k intenzivnímu rozvoji poznávacích procesů dítěte. Zdokonalující se nejvyšší funkce mozkové kůry umožňují dítěti stále lépe a přesněji odrážet ve vědomí předměty a jevy prostředí a stále důkladněji poznávat skutečnost. Vyrůstající uplatnění 2. signální soustavy umožňuje

dítěti vnímat cílevědoměji a soustředěněji. Objevují se první náznaky úmyslné pozornosti. Mezi poznávací procesy patří celá řada psychických funkcí, které nám umožňují orientovat se ve světě kolem nás a poznávat a uvědomovat si sebe sama. Poznávání se v tomto věku projevuje především v zaměřenosti na nejbližší svět a pravidla. Na rozvoj poznávacích procesů působí jak vrozené dispozice, tak vnější stimulace vycházející z prostředí, jelikož bez přiměřených podnětů by se poznání dítěte nerozvinulo na požadovanou úroveň. Rozvoj poznávacích procesů i jejich fungování probíhá ve vzájemné součinnosti.

Nyní se stručně zaměřím na jednotlivé poznávací procesy.

Vnímání je psychický proces, ve kterém získáváme a zpracováváme informace z okolí, ale i ze svého nitra. Je vázáno na poznání smyslové, tj. na to, co vidíme, slyšíme, čeho se dotýkáme, jakou vůni či pach cítíme, co ochutnáváme. Jedinec však nevnímá vše ze svého okolí, ale z velkého množství podnětů si vybírá ty podněty, které jsou pro něj zajímavé, nezvyklé, nebo ty, které mu přinášejí užitek – hovoříme o výběrovosti vnímání.

Pro děti předškolního věku je typický egocentrismus v poznávání, což znamená, že předškolák posuzuje skutečnost okolo sebe ze svého pohledu. Nejprve vnímá skutečnost globálně, dochází ke zpracovávání podnětů v jejich celistvosti, teprve postupně se rozvíjí schopnost analýzy a syntézy, která umožňuje poznávání jednotlivých částí celku (viz. dle Kucharská, A., Švancarová, D. Bezstarostné roky?, 2004)

Spolu s rozvojem vnímání souvisí rozvoj pozornosti, tj. vnímání figury a pozadí. Postupně se rozvíjí také diferencovanost vnímání, kdy dítě rozlišuje malé rozdíly mezi vnímanými jevy a srovnává je.

Přiměřený a komplexní rozvoj vnímání (zrakové vnímání, prostorové vnímání, plošné vnímání, pravolevá orientace, sluchové vnímání, hmatové vnímání) je základním předpokladem, aby dítě úspěšně zvládlo učení.

Pozornost

Slabé nervové buňky neumožňují v raných vývojových fázích ještě dlouhodobější jednorázový akt pozornosti. K posilování stability pozornosti a zvyšování její záměrnosti pomáhají např. konstruktivní hry, samostatně plněné jednoduché povinnosti, časté střídání činností.

Paměť

Charakteristická labilita prožívání a bezděčná motivace se pochopitelně promítají i do kvality vštěpování a vybavování – takže záměrná paměť ještě není příliš spolehlivá. Přelétavost dětské pozornosti, tedy četnější změna předmětu soustředění, však napomáhá k bohatšímu příjmu informací. To platí i o vhodném načasování řízené pohybové aktivity, u které je třeba dodržet denní biorytmy, často aktivity střídat a neunavovat je monotónními činnostmi. Děti si také bezděčně osvojují značné množství materiálu, včetně nejrůznějších říkanek, u kterých se ale nijak nesoustředí na obsah, uspokojují se jen rytmem a rýmem. Sklon k mechanickému osvojování bez dostatečného myšlenkového zpracování převládá ještě v prvních letech školní docházky. Z předškolního věku jsou některé silné zážitky uchovávány již natrvalo. Do paměti se tak vrývá i dopad určitých kvalit atmosféry prostředí na citové prožívání (*např. jistota láskyplné atmosféry, chápající prostředí, eventuálně i opačné situace*).

Mechanické učení by se nemělo přehánět, naopak je dobré již v tomto věku vést k rozvoji *logické paměti*, např. podněcováním k vyprávění zážitků. Opakováním úkonů vznikají návyky. Každý požadavek je ale dobré vždy zdůvodnit.

Na vrcholu tohoto stadia se – především při hrách s pravidly – začíná objevovat i úmyslné zapamatování. Děti, které si v tomto období nenavyknou občas něco „úmyslně vštěpovat“, mívají s tím ve škole zpočátku jisté obtíže. Mezi nejrůznější typy inteligencí patří i tzv. motorická inteligence neboli „umění pohybu“. Ta se projevuje určitými předpoklady k rychlosti učení se novým pohybovým dovednostem, k rozvíjení pohybových schopností, zdokonalováním koordinace pohybů, dobrou orientací v prostoru apod. Motorickou inteligenci je třeba rozvíjet zejména v dětském a školním věku, protože pozdější učení se novým dovednostem není tak pružné.

Poznání

Pro dítě je pohyb od narození prostředkem poznání, ale i prožívání a vyjádření emocí a citů. Dítě se v tomto období rozvíjí celistvě a jednotlivé složky jeho osobnosti se ve vývoji vzájemně podporují. „Pohyb a tělesná socializace jsou tedy důležité i pro vývoj myšlení a kreativity“ (in: Dvořáková, H. Sportujeme s nejmenšími dětmi, 2001, str. 8). „Práce s tělem je práce s mozkiem“, říká psycholog John Brierley. Všimněme si, že dítě v tomto věku reaguje pohybem celého těla na většinu podnětů. Například radost z našeho návratu vyjádří nejen úsměvem, ale i skákáním a mácháním pažemi... Podle psychologa Piageta je v období do 7 let věku dítěte důležité pro vytváření schémat a vzorů v pohybovém vývoji. Říká, že celé předškolní období je obdobím zkoumání světa

z různé perspektivy, kde pohybová zkušenost dítěte s prostorem, věcmi i jinými osobami je zásadní pro získávání a rozvíjení jeho poznání. Sociální psycholog Erikson ve vývojové teorii o našem vrůstání do společnosti (viz. dle Dvořáková, Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte, 2002, str.8) podtrhuje to, že právě v emocionálně důvěrném prostředí rodiny dítě získá první pohybové poznatky. Tam také experimentuje se svým tělem a pomocí pohybů komunikuje s okolím, rozvíjí vůli. „V období do 6 let pak napodobuje své okolí, přebírá role budoucího života. Po šesti letech je pro ně důležité vřazení do kolektivu vrstevníků a jejich uznání. A právě v tom hrají pohybové předpoklady velmi výraznou roli.“ (in: H. Dvořáková, Sportujeme s nejmenšími dětmi, 2001, str. 9).

Představy a fantazie

Se vzrůstající úrovní paměti, pozornosti, emočního prožívání, manipulačních a jiných výkonových schopností, jsou také představy stále přesnější a bohatší, *zvláště u známých věcí*. Dominující fantazie není ale dosud nijak korigována kritickým myšlením, naopak i do něj její nadvláda v tomto věku ještě často „svévolně“ zasahuje.

Značné uplatnění má fantazie zvláště v námětových hrách. Jejich podstatou je vytváření imaginární situace, která očividně mění chování dítěte. Hrová role poskytuje dětem mnohdy vyhraněnější „identitu“, než ji mohou prozatím samy reálně zažít. Tento svět volnosti a fantazie se vyjadřuje obrazně, sobě vlastním způsobem, shodným se světem snů, mýtů, pohádek a uměleckých projevů, a tak dospívá k dosažení žádoucích prožitků, které jsou však pro předškolní děti mnohdy reálnější než skutečnost. Hrou nabývají děti „iluzorní jistotu“ ve vítězství dobra a přináší jim osvobození od všech konfliktů. Předškolní děti se tedy nechávají lehce unášet fantazií a emocemi. (viz. dle Kohoutek, R. Základy psychologie osobnosti, 2000)

2.3.1. PSYCHOMOTORIKA-pohybem k rozvoji psychických funkcí

Termínem psychomotorika rozumíme výchovu pohybem, kdy se ovšem nejedná pouze o cvičení za účelem zlepšení obratnosti, fyzické zdatnosti nebo aktivní odpočinek, ale jde zároveň o cvičení, které napomáhá rozvoji psychických funkcí. (viz. dle Blahutková, M., Klenková, J., Zichová, D., Psychomotorické hry pro děti, 2005)

Szabová (1999) chápe pod pojmem psychomotorika úzké spojení, souvislost, návaznost, prolínání psychiky (duševních procesů) a motoriky (tělesných procesů a

pohybu). V širším smyslu se jedná o přímé spojení a vzájemné prolínání psychiky a motoriky.

U dětí předškolního věku se výrazně mění kvalita pohybů a pohyblivosti, dochází ke zlepšování celkové obratnosti i koordinace jednotlivých pohybů, které začínají být přesnější, cílenější a rytmičtější. Spolu s nimi dochází k rozvoji pohybové paměti. Důležitá je propojenost mezi pohybovou aktivitou a emocionalitou dítěte, kdy pohyb je pro dítě pocitem radosti, naplňuje volné chvíle dítěte, přináší psychické uvolnění, odreagování. Právě předškolní období je nejvhodnější dobou k tomu, aby se přirozeně a nenásilně děti naučily řadě tělesných dovedností. (Kucharská, Švancarová, Bezstarostné roky?, 2004)

U dětí předškolního věku bychom se proto měli snažit rozvíjet:

jemnou motoriku, a to motoriku prstů, orofaciální motoriku (pohyby mluvidel a jazyka) a mimiku (pohyby tváře);

hrubou motoriku, která zahrnuje pohyby končetin a celého těla, např. lezení, chůze, skákání, sed, leh, házení atd., a také zaujímání různých poloh těla, např. houpání, točení atd.;

koordinaci pohybu, kdy se jedná o souhru svalů a svalových skupin, schopností současného pohybu obou rukou, nohou i jiných částí těla, např. při tanci, při psaní atd.. Představuje sladění činnosti pohybového ústrojí na základě smyslového vnímání (smyslových informací);

tělesné schéma, což znamená uvědomění si svého těla jako základního výkonného prostředku pro pohyb;

orientaci v prostoru – znamená schopnost určit polohu, směr, zaujmout stanovisko, usměrňovat sebe i jiné, svůj pohyb i pohyb jiných nebo také předmětů při vnímání prostoru a jeho vlastností;

rovnováhu – vyjadřuje schopnost udržet stabilitu těla. (SZABOVÁ, M. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. 1999)

3.Nástin vývoje názorů na význam pohybu a tělesné výchovy dětí

V této kapitole se věnuji vybraným autorům, pedagogům, psychologům, reformátorům ze světa i z Čech, kteří se dle mého mínění zabývali pohybem u dětí jako takových, zkoumali jej a poukazovali na jeho veliký význam, neboť se všichni shodují v tom, že tělesná aktivita a pohyb ve své podstatě jsou nedílnou součástí zdravého vývoje dítěte od neútlejšího věku.. Pokud bychom chtěli sledovat uvedené téma v plném rozsahu,museli bychom jít až k počátkům lidstva a samozřejmě i dítěte. Pro znamena pohybu a spontánní aktivity od počátku projev života.Obsáhlý výklad by ovšem byl nad rozsah zvoleného tématu diplomové práce. Proto se v nástinu zaměřím jen na podstatné novodobější poznatky , které by doložily záměry mého sledování. Podotýkám „ že se v první části zaměřuji na obecnější fenomény , přesahující někdy předškolní období s vědomím kontinuity vývoje dítěte a zdrojů, v nichž se nesporně mladá pedagogická disciplína – předškolní pedagogika – v 19. století (a snad i později) inspirovala.

3.1.Výběr názorů před vznikem předškolních institucí

Jednotliví představitelé se zabývají pohybem z nejrůznějších hledisek. Většina z nich se shoduje, že nejdůležitější je pohyb přirozený. Mezi také představitele patří například J. A Komenský.

Jan Ámos Komenský (1592 - 1670) navázal svým dílem na tradice humanismu a reformace a pokusil se vytvořit vševědný (pansofický) systém, jenž by se stal východiskem společenské a lidské "všenápravy". Jeho pojetí bylo motivováno potřebami soudobého rozvoje techniky, obchodu a výroby. Proto požadoval vzdělání všeobecné, pro všechny vrstvy obyvatelstva bez rozdílu, pro chlapce i dívky. Svým dílem směřoval k ucelené teorii vyučování a výchovy. Komenský nebyl jen teoretikem, ale praktickou výchovnou činnost prováděl po dlouhý čas jako správce bratrských škol ve Fulneku a polském Lešně. Současně byl zván jako poradce a reformátor školství do Anglie, Švédska, Uher a Holandska. O jeho věhlasu svědčí i pozvání k přednáškám z katolické Francie a americké Harvardovy univerzity. Všude zdůrazňoval, že jeho výchovné snahy jsou součástí jeho úsilí o vševědu a obecnou nápravu lidstva. Komenský kladl důraz na mravní a náboženské vědomí člověka, ale současně

zdůrazňoval i kladné hodnoty práce, podnikavosti a potřeby fyzického zdraví, a uvědomoval si společenský význam vzdělanosti a vědy. O tělesné výchově nenapsal žádný speciální spis, ale není téměř žádného pedagogického spisu, kde by se nezabýval vedle výchovy rozumové, mravní a pracovní i otázkami tělesné výchovy.

V 5. kapitole Informatoria školy mateřské se plně zabýval významem her i tělesných cvičení pro rozvoj dítěte, neboť tím se neobyčejně účinně rozvíjejí jeho smysly a myšlení. „ *A poněvadž život oheň jest, oheň pak, nemá-li volného průchodu a ustavičného kmitání a plápolání, hasne ihned: také dítkám nevyhnutelně potřebí, aby každodenní svá hýbání a cvičení měly.....Když dítě na nožičky zesílí, běhání a zpravování něčeho vždycky se mu dovolovati má. Čím více dítě dělá, běhá, pracuje, tím lépe na to spí, tím lépe zažívá, tím lépe roste, tím lépe jadrnosti a čerstvosti těla i mysli nabývá....i za tou příčinou dětem s dětmi se shledávání náleží, i po ulicích spolu hraní a běhání dovolováno má býti..*“ (in: Komenský, J. A. : Informatorium školy mateřské, 1964) Podobně i v 15. kapitole Velké didaktiky se zabývá základy prodlužování života. Doporučoval přiměřený způsob života, prostou, zdravou stravu, tělesná cvičení, střídání práce a odpočinku (8 hodin práce, 8 hodin spánku a 8 hodin aktivního odpočinku). Komenský byl přesvědčen, že tělesný pohyb je nezbytný pro uchování a rozvoj zdraví dítěte a proto se nemá zakazovat, ale naopak podporovat, ovšem za dozoru a pod vedením pedagoga. Zde doporučoval konkrétně procházky, běh a skoky o závod, umírněné zápolení, hry s míčem, kuželky, kuličky a hru na slepou bábu. Za zcela zbytečné a škodlivé pak považoval hry v kostky, tvrdý zápas, šerm a plavání.

Také hra byla pro Komenského významným prostředkem výchovy a vzdělávání, ale i formou oddechu po práci. Neměla se však nikdy stát hlavní náplní života. Dle Komenského hra nemá být ani fyzicky příliš namáhavá, ale ani psychicky vyčerpávající z úzkosti z výsledku. Právě proto zakazoval hry v karty a kostky, neboť jejich výsledek je založen na náhodě. Nejistý výsledek pak hráče psychicky deptá a hra nepřispívá k uvolnění a k odpočinku. Na druhé straně ale závodění oceňoval. Cílem her má být vycvičit tělo i ducha. Vycházeje z těchto předností hry, aplikoval ji ve výchovném procesu jako jednu z nejvýznamnějších metod výchovy a vzdělávání: prostřednictvím hry si osvojuje dítě potřebné znalosti snáze, rychleji a trvaleji než přílišnou přísností a bezduchým opakováním. "Škola se má státí hrou". *Význam her* shrnul Komenský nejvýstižněji v Zákonech školy dobře spořádané (Leges scholae bene ordinatae, 1657),

kde v návrhu vyučovacího řádu pro učitele sedmileté školy v Šarišském Potoku (Sárospataku) uvádí také sedm zákonů zotavení Leges recreationum: (volně citováno)

1. *hrajte tak, aby se hra nestala v životě věcí hlavní,*
2. *ať slouží jak k upevnění zdraví, tak i k občerstvení mysli, hry ať se sestávají z pohybu, chůze, běhu, přiměřeného skákání apod.,*
3. *hry ať nejsou nebezpečné životu, zdraví a důstojnosti,*
4. *hra ať je předehrou vážných věcí,*
5. *hra necht' skončí včas,*
6. *hru necht' řídí učitel apod.,*
7. *hra ať není jen hraním, ale věcí vážnou, tj. "buď cvičením zdraví, nebo mysli osvěžením, nebo předehrou práce životní, anebo vším tím dohromady".*

Stručněji je podává již v Pravidlech mravů (Praecepta morum, 1653, in: Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury, [www. MU.cz](http://www.MU.cz)). V dopise radě amsterodamské z roku 1657 stanovil podmínky, které činí hru hrou:

1. *Pohyb, který je základním rysem hry,*
2. *volnost a svoboda rozhodnutí zúčastnit se hry (nelze si hrát z donucení),*
3. *společenský charakter hry (člověk touží po hře ve společnosti),*
4. *soutěživost, touha po vítězství,*
5. *pravidla a řád hry,*
6. *snadnost, s níž si lze osvojit hru v praxi,*
7. *časová omezenost hry.*

Komenského dílo významně ovlivnilo řadu dalších pedagogů. Navázali na něho zvláště John Locke, filantropisté a pedagogové 2. poloviny 19. století.

Za další významnou osobnost v počátcích vývojové psychologie, pro kterého byl pohyb nejlepší smyslovou zkušeností na cestě k poznání, považujeme **Johna Locka (1632-1704)** - John Locke je významným anglickým filozofem z období empirismu. Empirismus je filozofický směr, ve kterém je ústředním tématem zkušenost tedy empirie. John Locke tvrdí, že: "...nic není v intelektu, co by dříve nebylo ve smyslech..." Zdrojem poznatků je smyslová zkušenost. Když se člověk narodí, jeho mysl je TABULA RASA - čistý list, do kterého empirie vtiskává postupně poznatky;

pozorování je tedy jediná možná metoda, která může tyto poznatky zprostředkovat. John Locke se zabýval i otázkami výchovy. Doporučuje privátního učitele a individuální výchovu pro bohaté děti. Základ výchovy spočívá v rozvoji tělesné a mravní stránky.

Z doby osvícenství výrazně pronikl do světa pedagogiky a psychologie **Jean Jacques Rousseau (1712-1778)** ; Rousseau byl převážně teoretikem. Jeho názory na výchovu však zásadně ovlivnily budoucí vývoj. Zdůrazňoval přirozenou a svobodnou výchovu bez násilí; dítě je ve středu zájmů, v souladu s věkovými a individuálními zvláštnostmi. Pedagog má poznat individuální schopnosti a ty rozvíjet. Důležitá je láska k dítěti. Důležitá je získaná zkušenost, ne memorování, které bylo typické pro scholastiku. Jeho názory na chlapeckou výchovu popisuje v díle „Emil čili o výchově“. Zdůrazňuje zde, že do dvanácti let by se výchova měla opírat o rozvoj smyslového vnímání s důrazem na přirozený i cvičený pohyb, skrze který dítě nejlépe dochází k poznání . „Abychom se naučili myslet, musíme cvičit své údy, své smysly, své orgány, které jsou nástroje našeho ducha, a abychom z těchto nástrojů měli užitek co možná největší, musí být tělo, které je podává silným a zdravým. Tak neutváří se pravý rozum lidský nikterak neodvisle od těla, naopak spíše dobrá tělesná konstituce jest to, co činí duševní úkony snadnými a jistými. Tělo se má cvičit stále, to je ten nejmoudřejší předpis, který se ale nejvíce zanedbává a bude zanedbávati“ (Emil). Dle Rousseaua „všechno, co vchází do lidského rozumu, vchází tam smysly, které nutno jest pohyby rozvíjet.“ (viz. Emil-..) Samo učení by mělo následovat až ve věku kolem patnácti let. Pedagog přistupuje k poznávání na základě potřeb žáka. (...). V Emilovi se zabývá chlapeckou výchovou, poté navazuje druhým dílem, kde se zabývá výchovou dívek. Ta je však na rozdíl od pokrokové chlapecké výchovy značně konzervativní a typická pro dobu. Po dívkách vyžaduje pouze morální výchovu a i u dívky, jako konstruktu ideální budoucí ženy klade obrovský důraz na udržování žádoucího tělesného stavu přirozeným pohybem, otužováním a hygienou... Má být vychovávána tak, aby se líbila muži. Zajímavé je, že život Rousseaua se značně odchyluje od jeho názorů. Měl sám pět dětí, které dal do sirotčince.

Díky Rousseauovi a jeho odkazu je Francie považována za klasickou představitelku přirozených směrů výchovy. I když ve vlastní pedagogické praxi tomu tak, zvláště po Napoleonských školských reformách na počátku 19. století a po politických změnách ve

30. letech, nebylo, skutečností zůstává, že v oblasti tělesné výchovy se tyto přirozené směry stále znovu a znovu prosazovaly, byť byly dočasně zatlačovány do pozadí (zvláště nepochopením ze strany školských a státních úřadů a církve).

Jedním ze zakladatelů přirozeného francouzského pojetí tělesné výchovy, navazující na Rousseauův odkaz a Pestalozziho praxi, byl španělský důstojník **Francisco Amoros y Ondeano, markýz de Sotelo (1770 - 1846)**, původně velitel vojenského tělovýchovného ústavu v Madridu. Po porážce Francouzů jako bonapartista musel utéci ze Španělska a v Paříži založil roku 1820 vojenský tělovýchovný ústav. Zavedl lékařskou kontrolu cvičenců a vedl jejich osobní archy. Své pojetí tělesných cvičení budoval na podkladě anatomie a fyziologie. Metodicky aplikoval při výuce Pestalozziho zásady. Spojoval přirozená cvičení se cvičením na nářadí a vymýšlel nové konstrukce nářadí, např. lešení pro šplh, hrazdy podél celé stěny apod. Vymýšlel a v praxi používal různé výzkumné přístroje. Nejznámější je jeho ergograf (přístroj k měření lidské práce, fyziologické síly a únavy). Napsal vynikající dvousvazkové dílo "Příručka výchovy tělesné, gymnastické a mravní" (Manual d'education physique, gymnastique et moral, 1830). Roku 1837 po politických změnách ve Francii byl jeho ústav uzavřen a tělesná výchova byla vypuzena jak ze škol, tak i z armády a nahrazena bezduchým předvojenským a vojenským výcvikem.

K novému rozvoji přirozeného pojetí tělesné výchovy došlo až v době po roce 1870, po porážce Francie Pruskem. Porážka Francie zvýšila zájem o brannou zdatnost a zdraví francouzské mládeže. Ve Francii se rozpoutal boj o nejlepší tělovýchovnou soustavu a metodu. Lékařské ankety provedené ve Francii totiž ukázaly, že tělesná výchova na francouzských školách je zanedbávána. Francouzští lékaři většinou prosazovali zavádění švédského systému. **Pierre de Coubertin** se naproti tomu snažil uplatnit sport a hry. V syntéze cizí a domácí tradice dospěli nejvýznamnější francouzští fyziologové až ke kritice existujících systémů a k pokusu o stanovení vědeckých základů tělesné výchovy v oblasti biologických věd.

Za zakladatele francouzské přirozené metody, který se na základě vlastních zkušeností s dětmi a mládeží začal aktivně věnovat rozvoji a významu tělesné výchovy a snažil se ji zařadit do systému školství, můžeme považovat **George Héberta (1875 - 1957)**.

Problematic tělesné výchovy se začal Hébert aktivně věnovat r. 1903. Roku 1905 byl již pověřen vedením námořní tělovýchovné školy v Lorientu. Pod vlivem vlastních zkušeností a studiem prací Deményho dospěl Hébert k názoru, že je třeba překonat dosavadní tělovýchovné systémy. Zavrhl umělé cviky, prosazoval ve své práci především přirozená cvičení. Razil pojem utilitární (užitkové) gymnastiky. Proto doporučoval jen užitečné a pro život nepostradatelné cviky: běh, skok, šplh, zvedání, házení, úpoly a plavání.

Na rozvoj sportu a zejména na jeho některé negativní jevy reagoval Hébert ve svém spise *Sport proti tělesné výchově* (*Le sport contra l'éducation physique*, 1925). Neodmítal sport jako takový, ale odmítal přílišnou specializaci, jednostrannost a vrcholové soutěže jako např. olympijské hry. Hébertova metoda je dodnes základem francouzské školní i vojenské tělesné výchovy. Vedle Héberta měla velký význam především Joinvillská škola, která od r. 1915 uplatňovala Deményho a Hébertovy názory a metody. Po světové válce chtěli představitelé této školy přetvořit francouzskou přirozenou metodu ve skutečný systém a sjednotit francouzskou tělovýchovu i organizačně. Joinvillská škola vypracovala *Návrh na všeobecnou úpravu tělesné výchovy* (*Project de reglement général de l'éducation physique*, 1920), který měl ve světě značný ohlas. Škola v Joinville le Pont byla skutečným vědeckým ústavem vybaveným na tehdejší dobu moderní technikou, která umožňovala kvalitní výzkum. Zásluhy o rozvoj především biologických věd v Joinville měl zejména Maurice Boigey (1877 - 1969), autor řady významných spisů, ve kterých se zabýval jednak fyziologií tělesných cvičení (např. *Physiologie générale de l'éducation physique*, 1933), otázkami psychologie a výchovy (např. *Psychologie de la culture physique et des sports*, 1927), léčebnými účinky tělesných cvičení apod.

Přestože koncem roku 1920 se Hébertova přirozená metoda stala prakticky obsahem francouzské školní tělesné výchovy, měl na tom samotný Hébert malou zásluhu. Do škol se jeho metoda dostala díky joinvillské škole a díky činnosti Hébertova spolupracovníka George Racina (1865 - 1939), který metodu z hlediska pedagogického prohloubil a upravil pro jednotlivé věkové kategorie. Prosazoval, aby tělesná výchova byla radostná, živá a odpovídala psychice dítěte. Kladl velký důraz na správné dýchání, prosazoval syntézu pohybu a individuální rytmus. Své názory na školní tělesnou výchovu zpracoval s dalšími autory v publikaci *Moderní tělesná výchova ve škole*

(L'Éducation Physique moderne á l'École, 1937). Pro děti požadoval hodinu tělesné výchovy denně.

Význam pohybu jako jeden z principů pedagogiky Marie Montessori

Maria Montessori se narodila v Itálii v roce 1870, v obci Chiaravalle, v provincii Ascona. Po maturitě si prosadila studium na lékařské fakultě, v té době přístupné jen mužům. V 1896 byla promována jako první žena v Itálii lékařkou. Po praxi na psychiatrické univerzitní klinice v Římě po roce 1900 začala řídit tzv. Modelovou školu při lékařsko-pedagogickém institutu pro vzdělávání učitelů, kde pracovala s postiženými dětmi. Experimentálně zde prověřovala a upravovala didaktický materiál pro potřeby dětí. V roce 1902 ukončila Maria studia pedagogiky, experimentální psychologie a antropologie na univerzitě v Římě. O něco později dospěla k přesvědčení, že její poznatky a zkušenosti z práce s postiženými dětmi by měly ještě větší úspěch u dětí zdravých. Vytvořila teorii, podle které dítě v podnětném, klidném a nestresujícím prostředí, za pomoci speciálních pomůcek získává přirozený zájem, fixuje si správné pracovní návyky a získává vlastní názor. (www.montessori.unas.cz) Metoda vychází z individuálních potřeb dítěte a rozvíjí všechny vývojové složky: intelektovou, sociální, fyzickou, emocionální a duchovní. „Metoda Montessori je založená na fyziologickém vývoji lidského mozku. Je proto ideální začít pracovat s dětmi ve věku 2,5 let, kdy nastává optimální období pro rozvíjení tvůrčího a intelektového potenciálu každého dítěte“ (www.vaseskolka.cz) . Bylo již řečeno, že metoda Montessori se snaží rozvíjet všechny vývojové složky. Metoda Montessori pracuje s několika základními principy. Ve svých úvahách o dítěti a dětství jako takovém neopomíná zdůraznit význam pohybu pro celkový rozvoj dítěte. Princip pohybu: M. Montessori se domnívá, že pohyb v dětském věku je ve školách realizovaný pouze pod nálepkou „tělocvik“, „cvičení“ a je pouze úzce zařazen do rozvrhu. Školní prostředí se dle Montessori zaměřuje převážně na rozvoj intelektových schopností. „Dochází zde k přehlížení jeho těsné vazby na rozvoj duševní“ (in: M. Montessori. Absorbující Mysl, vývoj a výchova dítěte od narození do šesti let, 2003, str. 96). Přitom se M. Montessori domnívá, že malé děti nemusí být k pohybu nikterak pobízeny. Každý kdo jen trochu přichází do styku s malým předškolákem zjistí, kolik energie v takovém dítěti je... „Být neustále v pohybu a v činnosti, je pro většinu dětí zdrojem zábavy a radosti“ (in: Rýdl, K. principy a pojmy pedagogiky Marie Montessori,

s. 19). Co víc má tedy přispívat ke zdárnému rozvoji dítěte ve všech jeho oblastech-intelektových, duševních, citových? „Ve zdravém těle zdravý duch“, praví známé pořekadlo a nelze než souhlasit. Jak tedy konkrétně může být pohyb nápomocen při duševním a intelektovém vývoji? „Dítě se musí stále pohybovat, během pohybu myslí a dává pozor. Samo nám pak dává najevo tento požadavek a sice tím, abychom mu dali svobodu projevu“ (Montessori 1967, s. 31, in: principy a pojmy pedagogiky M. Montessori s. 19). Také rozvoj představivosti u dítěte se podle Montessori neobejde bez pohybu, který podle ní zůstává důležitým faktorem při budování inteligence, která slouží k uchování dojmů z okolí. „Čím více je dítě pánem svého těla, tím více se rozšiřuje jeho akční rádius. Seznamuje se s nepříjemnými i příjemnými vlastnostmi věcí, které zahrnuje do svých her“(in. principy a pojmy pedagogiky M. Montessori, k. Rýdl, s. 19). Dítě si tak může vyzkoušet hranice a omezení a tím se výrazně rozvíjí prostorová představivost. „Dokonce i abstraktní představy se vyvíjejí z kontaktů se skutečností a skutečnost může být přijímána pouze díky pohybu (M. Montessori, 1986. s. 103) Díky pohybu si také dle Montessori dítě výborně procvičí paměť. Všimla si, malé dítě má zvláštní paměť na pohyb a zajímá se o exaktnost jeho provedení. Aby dané věci porozumělo, nepomůže bohaté slovní vysvětlování, nýbrž jen pomalé předvedení pohybu, který si může upevnit a opakovat tak dlouho, než se stane vlastní. Na závěr uvádím myšlenku M. Montessori, která dle mého názoru vystihuje autorčino vidění smyslu pohybu a činnosti. „Dětská touha po pohybu je spojena s požadavkem nezávislosti, protože bez provedení děje, není vyjádření vůle možné. Svoboda neznamena, že děláme, co chceme, ale že je nám umožněno učit se být svým mistrem.“(M. Montessori 1967, s. 42)

3.2. Přístupy k rozvoji pohybu a k tělesné výchově v předškolním věku v českých zemích

První opatrovna byla otevřena na Novém Městě pražském v ulici Na Hrádku. Jejím správcem a učitelem byl **Jan Vlastimír Svoboda (1880 – 1884)**. Postupně vytvořil osobitý výchovný program, který zveřejnil ve svém nejzávažnějším díle *Školka čili prvopočáteční, praktické, názorné, všestranné vyučování malých dětí k věcnému vybroušení rozumu a zušlechštění srdce s navedením ke čtení, počítání a kreslení pro učitele, pěstouny a rodiče*, která vyšla poprvé v roce 1839. V 57 lekcích se objevují pohybové hry, obsahově zaměřené k hlavnímu tématu lekce. Při velkém počtu dětí (kolem 80 – 100) je možné si snadno představit intenzitu pohybu... Poněkud lepší

podmínky se naskytovaly při hrových činnostech se zpěvem , které se uskutečňovaly v menších skupinách s pomocnou pěstounkou. Pro tyto příležitosti napsal texty, k nimž nápěv složil známý buditel **dr.Theobald Held** ; vzniklý soubor písní,doplňný poznámkami (včetně pohybu) vyšel

ještě před Školkou v roce 1836 jako *Sebrání českých písní*. Autor v úvodu dodává:“ Tělesnost dítek požaduje časté pohybování v čerstvém vzduchu.Pročež vodívá učitel dítky v každé povětrnosti,vyjme-li deštivou, do zahrady , kde s nimi veselé,tělesné schopnosti cvičící hry provozuje “. Hrádecká opatrovna byla vzorná , to znamená,že sloužila jako cvičná škola pro další pracovníky (v této době muže) v opatrovnách.

V roce 1869 byla na základě říšského zákona (pro země české) první mateřská škola u svatého Jakuba na Starém Městě pražském.. Součástí zákona i později v roce 1872 vyšlém nařízení byl opět zařazen požadavek pohybových her a přirozených pohybů pro děti. Ve stejné době již několik let organizoval na Sokol . Jeho spolupracovnice **Klemeňa Hanušová** , se vedle cvičení žen zabývala v souladu s idejemi Tyršovými , i pohybovým rozvojem dětí. Její zásluhou vznikla v roce 1885 první soustavná sbírka nejen her,ale také průpravných cvičení nazvaná *Dětský tělocvik* ,určená matkám,pěstounkám a kandidátkám pro dětské zahrádky a opatrovny - Návod,jak dítky útlého stáří cvičiti a pohybem zdravě zaměstnávatí.. Můžeme říci,že jde vlastně i o první učebnici tělesné výchovy pro předškolní věk u nás.

3.2.1 Reformní hnutí 1. poloviny 20.století u nás v předškolní výchově



V návaznosti na světové reformní hnutí se v roce 1908 konal sjezd pěstounek českých mateřských škol,na kterém účastnice vyjadřovaly řadu nových požadavků mezi nimi i zřízení hery,prostranného hřiště zdravotní službu se stálým dohledem , z hlediska výchovného procesu „ vymýtní všeho školského učení a nahrazení jeho pouhou zábavou

dětí,zábavou účelnou a dětem přiměřenou “ (Rezoluce sjezdu In: Mišurcová ,1980).

Výraznými osobnostmi reformního hnutí byly v oblasti mateřských škol **Anna Süssová** a **Ida Jarníková** .

To, že pohyb je pro dítě důležitý, pochopila i Anna Süssová ve své pokusné mateřské škole „otevřené roku 1910 Maticí školskou v Brně. V její škole měly děti pohybu dostatek. V zimě se cvičilo ve třídě, v létě na zahradě...pohyb byl řízený, složený z několika prostocviků, ale hlavní důraz kladla na pohyb přirozený, nejdůležitějším momentem je hra. Její výchovný postoj byl hodně ovlivněn Švédkou E. Key, bojovnicí za práva dětí na přirozený osobnostní rozvoj..Ovšem ani zde nenacházíme propracovaný systém tělesné kultury a pohybu u dětí.(Spěváček, V.: Počátky a základy českých škol pokusných, Plzeň 1970)Přesto měla Anna Süssová ve svém výchovném programu v první řadě pěstování těls (tělesná cvičení,tanečky,hry na zahradě). Ve svém spise *Kam jsme dospěli v hromadné výchově dětí* (Brno,1912) kritizuje dosavadní styl mateřské školy (zvláště imitaci školských způsobů) a požaduje přirozenou výchovu v prostředí,kde je pracovna (učebna),herna (volná místnost),zahrada a přístupné hračky a pomůcky ve výši dosahu dětí. Zasazuje se za individualizaci ve výchově , přirozený a volný časový režim (v souladu s konkrétní situací,roční dobou,náladou apod.)

V Praze a dalších místech v Čechách působila **Ida Jarníková (1879 – 1965)** . Byla zásadovou zastánkyní reformy mateřských škol , kritizovala přežívající verbalismus,požadovala pro děti co nejvíce příležitostí pro jejich vlastní aktivity a tvořivost. Napsala řadu spisů , mezi něž patří i *Výchovný program mateřské školy* (Praha 1930 , Jeho mottem je: „Tím,že dopřejeme dětem hodně svobody, že se přičiníme,aby ze škol vymizel školský ráz a nahrazen byl rodinným...tím poskytneme dětem ovzduší,které jim po právu náleží i zde... neponecháme dítě celý den samo sobě,ale postaráme se jim o vlastní poučení a zábavu“ . Výchovný program je strukturován do 4 oblastí (ČLOVĚK,ZVÍŘATA,ROSTLINY,RŮZNÉ) – přímo připomíná současný Rámcový vzdělávací program. Jako první zařadila Jarníková oblast Člověk – která zahrnuje cvičení těla , hry tělovýchovné i hudebně pohybové . Pro potřeby právě této oblasti vydala sbírku *55 lidových tanců a her pro školu a dům* (1937).

Ucelený program tělesné výchovy vytvořila **Růžena Budínská**, učitelka mateřské školy v Praze – Nuslích . Právě tam vybudovala optimální prostředí pro rozvoj pohybových schopností zejména na prostorné zahradě v sezónních činnostech. Své zkušenosti vydala v publikaci *Tělesná výchova maličkových* v roce 1926 . Zařadila do ní průpravná a zdravotní cvičení , hry a sportovní sezónní činnosti. Tato publikace je

přitažlivá a instruktivní i tím , že jsou v ní zařazeny sady fotografií dětí v dobových cvičebních úborech na větší ploše , které představují metodické řady cvičení s popisky. Další možnosti nabízí soubor dětských lidových her **Vladimíra Šváchy** *Kruhové hry dětí českých a slovenských* (Švácha ,1922). Autor v úvodu přesvědčuje čtenáře o jejich potřebnosti, provádí kritický rozbor práce v mateřských školách a ve školách obecných. Vyzdvihuje jejich hrový princip a hodnotí je jak z hlediska tělovýchovného,tak i hudebního.Podtrhuje význam her pro vývoj fantazie,citů a jazyka,pro povzbuzení tvořivosti.Roli učitele stanoví takto-„ne rozkazem,ale popudem,zaujetím,příkladem jiných,někdy pokynem – ovšem taktně “ (s.14).

V období reformního hnutí první poloviny 20. století se rozvíjí specifická součást výchovy pohybu a pohybem – rytmika. Našla své uplatnění i při cvičení s dětmi předškolního věku . Významnou představitelkou tohoto směru byla **Eliška Bláhová** , ředitelka Dívčí akademie v Brně. Je autorkou řady publikací,mezi které patří *Tělesná výchova rytmikou dětí školních i předškolních* a k nim náležející *Verše a říkadla pro rytmický výcvik dětí* (obě knihy jsou bez data vydání). Rytmiku propagovala také **Ludmila Ondrůjova –Velinská** , profesorka Vysoké školy studií pedagogických v Praze a představitelka psychologicky zdůvodněné školy tělesné výchovy. Své názory vyjádřila v teoreticko praktické publikaci *Rytmika – příručka psychologicky zdůvodněné výchovy dětí 3letých – 8letých* (1934). Zdůrazňuje vztah mezi pohybem,tělesným cvičením a děním psychickým :“ Zvláště věk do 8 let bude vděčný za tělovýchovu tohoto hlubšího rázu , neboť u těchto nejmenších dětí motoričnost zaujímá důležité místo vlastně u všech složek činnosti.Děti překonávají motorické nesnáze při řeči,kresbě,ruční práci,písmu a propojení spojení pohybu s činností duševní , vlastně podřízení pohybu této činnosti psychické.Proč nepodati dětem pomocné ruky v tomto směru,je-li to tak nasnadě?“ Domnívám se , že tato slova zní téměř nadčasově , když uvažujeme o významu a možnostech pohybového rozvoje a tělesné výchovy v předškolním věku .

V roce 1933 vznikla dobrovolná zájmová iniciativa institucionální předškolní výchovy **Studovna učitelek mateřských škol pražských** ,která měla sídlo v mateřské škole Pštrossova ulice,Praha1. Dnešní terminologií bychom ji označili jako instituci celoživotního vzdělávání .Bylo to středisko metodické práce,vyhledávané učitelkami z celé republiky. Ve Studovně se ustanovily jednotlivé odbory rozdělené podle zaměření , mezi nimi i odbor tělovýchovný.Organizovaly se přednášky,výstavy a metodické materiály, významný je výzkum dítěte za účasti renomovaných odborníků , fungovala

knihovna a půjčovna odborné literatury. Důležitým počinem byl *Návrh pracovního plánu pro mateřské školy* z roku 1938 .Je rozdělen do čtyř základních a dále rozpracovaných tzv. oborů (Tělesná a hudební výchova,Řeč, Rozšiřování zkušeností,Výchova k práci). Tělesná výchova ve spojení s hudební výchovou má ale v tomto oddílu samostatný obsah , který tvoří: 1. Hry ,2. Gymnastika,3.Rytmika . Zdůrazňuje se opět přirozenost,upevňování zdraví ,tělesná výchova má být „především zdrojem radosti a veselí“(s.7 – 9).

Návrh byl dílem řady spolupracovnic Studovny , uspořádala jej **Marie Bartušková** a podílela se právě na zpracování oboru Tělesná a hudební výchova . Protože se jedná o mimořádně činnou a vlivnou osobnost předškolní pedagogiky až do roku 1970 , zmíním se o ní více.

Marie Bartušková (1900 – 1978) vystudovala obchodní akademii a pracovala jako úřednice. V letech 1920 – 1922 studovala v USA Kindergarten and Ellementary College v Chicagu .Po absolutoriu se vrátila do ČSR a působila jako učitelka mateřské školy v Lánech , kterou založil T.G.Masaryk.Absolvovala dále Školu vysokých studií pedagogických, měla několik studijních cest po Evropě . Ve třicátých letech přešla z lánského působiště do Prahy .Pracovala jako učitelka,pak ředitelka reformní mateřské školy v Nuslích (při obecné škole), kde byly experimentální třídy se systémem Montessoriové , Decrolyho a osobitým českým reformním pojetím (s návazností na elementární ročník obecné školy) , spolupracovala s Václavem Příhodou .Od roku 1937 byla odbornou inspektorkou mateřských škol v Praze a to i v období Protektorátu . Po druhé světové válce vedla praxe ve studiu učitelek mateřských škol na nově zřízené Pedagogické fakultě v Praze .Byla spoluzakladatelkou Světové organizace pro předškolní výchovu (OMEP – Organisation Mondiale pour l'Education Préscolaire – v současnosti patří k UNESCO) a byla zvolena její první viceprezidentkou . Ustavující shromáždění této organizace se konalo v září 1948 na Filozofické fakultě UK v Praze.Dále pracovala na Ministerstvu školství a v institucích dalšího vzdělávání učitelů, působila též v šedesátých letech jako externistka a katedře pedagogiky Filozofické fakulty UK . Byla autorkou první poválečné učebnice předškolní pedagogiky , publikovala v odborném tisku zpočátku značně pod vlivem sovětské pedagogiky V roce 1970 odešla do důchodu a nezúčastnila se veřejného či odborného života , nebyla ani žádoucí.

3.2.2. Vývoj v 2. polovině 20. století



Druhá polovina 20. století znamená pro předškolní pedagogiku i praxi v mateřských školách u nás období odklonu a téměř vyčlenění z kontaktů , přinejmenším, s děním mimo socialistický blok . V souvislosti se zákonem o jednotné škole z roku 1948 byla předškolní výchova zařazena jako nultý článek školské soustavy . První pedagogický dokument *Pracovní program mateřských škol* s platností

od školního roku 1948/9, který už odpovídá úpravě

jednotného školství, orientuje se na zkušenosti sovětské pedagogiky a podřizuje se celospolečenským hlediskům (Opravilová , 1998 , s.22).. Po celé výše uvedené období jsou všechny dokumenty tohoto typu – nejprve nazvané Osnovy pro mateřské školy z let 1953, 1955 a 1960 , posléze Programy výchovné práce z let 1967, 1975 , 1977 a 1984 rozděleny podle výchovných složek, které vlastně napodobují vyučovací předměty v základním vzdělávání . Zavádí se pevně stanovené uspořádání dne (obdoba rozvrhu hodin) s časovým vymezením , které je povinné a má se sledovat jeho dodržování . Preferují se hromadné činnosti a tzv. předškolní vyučování , kterého se musí děti ve stanovený čas povinně a hromadně zúčastnit / tzv. povinné zaměstnání) . Tělesná výchova je ve všech těchto dokumentech ustanovena samostatně a jsou jí normativně a podrobně stanoveny výkonové úkoly . a časový rozsah tělovýchovných činností (například u ranního cvičení 7 minut) . Stále se zdůrazňuje význam pohybového rozvoje a tělesné výchovy , v praxi však při normativně a striktně stanovených požadavcích to považují za obtížné. Musíme však říci , že v oblasti tělesné výchovy se průběžně v tomto období projevují určité inovace a kladné posuny v obsahu i metodice . Postupně se vedle průpravných a zdravotních cvičení , her a dalších tradičních činností objevují i základy některých sportů – plavání , sáňkování, lyžování , akrobatická cvičení , cvičení relaxační. Jistě je to především zásluhou odborného zázemí , které vytvořila hlavní osobnost předškolní tělesné výchovy , mezinárodně uznávaná propagátorka cvičení rodičů s dětmi (od období batolete) vysokoškolská učitelka **Jana Berdychová (1909 – dosud žijící)** Její předností jistě je , že sama působila v mateřské škole , vyučovala na základní i střední škole , angažovala se v dalším vzdělávání učitelů a aktivně pracovala v zájmové tělovýchově. Již delší dobu s ní spolupracovala a později

se stala významnou a uznávanou odbornicí **Hana Dvořáková** , která u profesorky Berdychové studovala . O její teoretické názory opírám svůj pohled na současnost tělesné výchovy v předškolním období. Na závěr bych chtěla podotknout , že u obou jmenovaných autorek neuvádím v textu diplomové práce jejich činnost publikační - je zařazena do seznamu literatury.

4. Současné poznatky a názory na pohybové aktivity dítěte předškolního věku



Obsahem této kapitoly je nástin různých pohledů a názorů současných lékařů a pedagogických pracovníků, nahlízejících na problematiku pohybových aktivit u dětí, zejména v předškolním věku, z hlediska své profese.

4.1. Zkušenosti a názory z pohledu pedagogických pracovníků mateřských škol

V této kapitole shrnuji několik zajímavých postřehů a námětů pro práci pedagogů z mateřských škol z celé české republiky, ve kterých jsem prováděla svůj kvalitativní výzkum na téma „Pohyb v předškolním období.“ Podrobné zpracování dotazníkového šetření a souhrnné výsledky pak více popisují v praktické části diplomové práce. Všichni odborníci, se kterými jsem měla možnost spolupracovat se shodují na tom, že pohyb v dětském věku je jedním z nejdůležitějších pilířů, se kterým je nutné pracovat tak, aby se stal nedílnou součástí běžného života i v dospělém věku. Současná legislativa (viz. RVP PV, Výzkumný ústav pedagogický) dává hodně prostoru pedagogům a vychovatelům v mateřských školách pracovat s touto základní potřebou dítěte v co nejvyšší možné míře. Pedagogové, se kterými jsem pracovala, všichni pracují podle vlastních školních vzdělávacích programů, do kterých se každá MŠ snaží podle svých individuálních možností pohyb zahrnout a respektovat jej. Některé MŠ pracují s takzvanými tělovýchovnými chvilkami, kdy řízeným způsobem s dětmi cvičí alespoň jednou denně. Některé školy využívají dokonce sportoviště obce, se kterou spolupracují. „Děti by měly mít možnost pohybovat se spontánně, v dostatečně velkém prostoru a s takovým vybavením, které by jim poskytovalo možnosti k různorodému pohybu, k dostatečnému běhání, skákání, ale i lezení, vylézání, přelézání apod. Bohužel podmínky k většímu pohybu dětí v naší MŠ jsou omezené malým prostorem. Chodíme proto s předškolními dětmi „na velký tělocvik“ do místní tělocvičny Sokola. Cvičení zahajujeme tzv. rušnou částí, kdy procvičujeme chůzi, běh, skok a lezení dětí, ale i velmi oblíbené dětské honičky: „Na čaroděje“, „Na šaška“, „Na lišku“ apod. Druhá část

– zdravotní cviky -jsou cviky průpravné, s hlavním zaměřením na formování správného držení těla. Při cvičení využíváme i tělovýchovné náčiní – stuhy, míče a kruhy. Nejoblíbenější u dětí je hlavní část, kdy se cvičí na nářadí. Učí se kotouly a „převaly“ na žíněnkách, cvičí na žíněnkách, cvičí na trampolíně a lavičkách, procvičují vylézání a slézání po žebřinách a přeskakují různě vysoké překážky. Na závěr celého cvičení hrají jednoduché kontaktní hry, hry s pravidly a taneční hry.“ (Miroslava Brunová, Jana Pospíchalová, učitelky MŠ).

Také podle Jany Rýdlové, ředitelky MŠ, je pravidelná tělesná aktivita nezbytnou součástí v celodenním režimu dítěte. Pro MŠ vypracovala sportovní vzdělávací program, podle kterého škola celý rok pracuje a pohyb se tak v jejich MŠ prolíná většinou dne.. „Po revoluci se výrazně změnil styl naší práce v MŠ. Díky uvolnění a nové legislativě mohu nyní svobodně rozhodovat o tom, kam chci školu vést. Daří se nám tak vést naši sportovně zaměřenou školu i k výrazné spolupráci s rodinami dětí. Uvědomujeme si, že dnešní doba oproti minulosti nabízí mladým rodinám mnohem více podnětů k atraktivním zážitkům, ale také bohužel zaznamenáváme pozvolný konzumní styl v rodinách našich dětí - časté sledování televize, omezení spontánního pohybu dětí venku, pasivní způsob trávení společného času, který je minimální...Přitom rodič je stále ten hlavní, kdo je dítěti vzorem k navození správného životního stylu. Ke sportování je proto aktivujeme společnými lyžařskými zájezdy, účastí při sportovních



hrách naší MŠ a dalších pravidelných akcích a nejrůznějších slavnostech K pohybu se nám myslím daří aktivovat celé rodiny dětí, které se i po skončení docházky jejich dítěte do MŠ rádi vracejí a školu i nadále podporují. Děti jsou vedeny k základům gymnastiky, atletiky, míčových her, plavání, bruslení,

lyžování. To vše se zřetelem na individuální zvláštnosti tohoto věku. Jsme přesvědčeny, že pokud je dítě zdravé, není žádné úplně nešikovné a zvládne všechny sporty“ (viz. dle dotazníky pro pedagogy, Eva Liptáková, Jana Rýdlová, učitelky MŠ). Ukázka zpracovaného sportovního programu zmíněné školy viz. Příloha.

V jiné mateřské škole chodí s dětmi pravidelně plavat. „V naší mateřské škole integrujeme děti se specifickými vzdělávacími potřebami. Plavání se stalo jednou z cest, kde se jinak pohybově indisponované dítě cítí „jako ryba ve vodě“ Plaváním si děti

procvičují jemnou i hrubou motoriku, posilují svaly kolem páteře, svaly břišní, šijové atd. Potápěním si zvětšuje vitální kapacitu plic a lépe pracuje srdíčko. Pobyt ve vodě napomáhá odstranění různých nedostatků vad držení těla. Při plavání je lidské tělo nadlehčováno, tím je odlehčován podpůrný aparát, hlavně kosti a klouby. Díky plavání zesilují zádové svaly udržující správné zakřivení páteře. Znevýhodněným dětem, jinak většinou outsiderům třídy, plavání dává možnost ukázat dětskému kolektivu, že to taky zvládnou..., což výrazně přispívá k jejich lepšímu sebepojetí. V naší mateřské škole úzce spolupracujeme s rehabilitačními pracovníky, některé naše děti cvičí Vojtovu metodu a plavání se pro ně stalo vynikající doplňující léčbou. (Vojtova metoda a význam, viz. Poznámka pod čarou¹) Pobyt ve vodě a aktivní cvičení příjemně unavuje a

¹ Vojtova metoda vychází z ontogenetického vývoje dítěte a rozlišuje dva koordinační celky pohybu vpřed. Tyto dva celky se zařazují do globálního vzoru

- ☐ reflexního plazení a
- ☐ reflexního otáčení.

První koordinační celek aktivujeme v poloze na břiše a označujeme ho jako reflexní plazení. Druhý koordinační komplex, aktivujeme v poloze na zádech a na boku a nazýváme ho reflexní otáčení. Oba koordinační komplexy jsou umělé modely. Jsou výbavné jen z určité polohy těla a jen pod jistou stimulací.

Když se u zdravého kojence ve věku 4 – 6 týdnů objeví první snaha o vzpřímení v poloze na břiše, má už toto vzpřímení všechny prvky, které se postupně objevují v každém vyšším vývojovém stupni a jen se dále zdokonalují. Jde o:

- ☐ změnu těžiště v závislosti na vzpřímení
- ☐ koordinovanou změnu držení těla
- ☐ řízení rovnováhy, která se vždy projeví globálně v celém těle.

Také vzor reflexního pohybu vpřed obsahuje stejné prvky. Pozorujeme je ve věku 4 – 6 týdnů, později při tulení, lezení a při ukončeném bipedálním pohybu vpřed tj. při chůzi.

Globální vzor reflexního plazení a reflexního otáčení obsahuje svalové souhry, dílčí vzory motorického vývoje, které vedou ke zdravému pohybovému vývoji. Tyto dílčí vzory vstupují do motorického vývoje v různých fázích prvního roku života. Přestože vzor pohybu vpřed je globální, musí centrální nervový systém uložit jednotlivé motorické elementy. Při léčbě se svalové souhry dostávají do izometrického napětí, že svalová vlákna nemění svou délku. Dosažené držení těla v izometrickém napětí svalů má definovatelný svalový směr tahu a je optimálním pramenem aferentace. Vztahuje se nejen na svaly, opěrný aparát, kloubní pouzdra, vazy a šlachy, ale také na exteroceptory a interoceptory.

Při koordinovaném pohybu vpřed přijímají končetiny oporu prostřednictvím přenašení těžiště těla. Opěrný bod bude při pohybu vpřed znamenat pevný bod. Osový orgán bude vzhledem k tělu mobilní. Tělo se bude pohybovat k existujícímu nebo budoucímu bodu. Tím je zajištěno mezi páteří a končetinami důležité funkční spojení. Přes ramenní a pánevní pletenec se tělo vzpřímí. Tělo je přenášeno z místa opory na místo opory. Při pohybu vpřed potřebný směr tahu svalu směřující distálně diferencuje svalovou funkci. U těžké nebo lehké motorické poruchy je svalová diferenciací vždy nedostatečná.

Reflexní lokomocí jsou pacientům nabídnuty tři neoddělitelné komponenty jako prostředek pohybu vpřed. Jsou to:

- ☐ automatické řízení polohy těla
- ☐ fázická hybnost
- ☐ vzpřímení proti gravitaci, které se přenáší prostřednictvím končetin distálně směřovaným tahem svalu.

Znamená to, že reflexní lokomocí řídíme změnu polohy těžiště a rovnováhu a jednotlivé svaly včleňujeme do procesu pohybového vývoje a tím pak ovlivníme i posturální držení.

Reflexní lokomoce má vliv na trofiku, vazomotoriku, je jí cíleně řízena dýchací činnost. Stimulační vybavovací zóny jsou použitelné celý život.

Dospělý musí při aktivaci reflexní lokomoce zaujmout takovou výchozí polohu, která je podobná zdravému novorozenci.

Vojtova metoda nepředstavuje nácvik plazení nebo otáčení, ale probouzí aktivity základních modelů pohybového vývoje, z nichž je pak složeno vzpřímené držení těla a následně chůze.



podporuje chuť k jídlu. Většina našich rodičů si chválí, že jejich děti dobře jedí a celkově zdravě prospívají.“(viz dle Radana Svobodová, učitelka MŠ, dotazníky pro pedagogy 2006).

Většina pedagogů z MŠ se shodla na tom, že z nedostatek pohybu zapříčiňuje řadu závažných onemocnění a problémů psychického i fyzického charakteru, které si děti nesou do dalšího života.

Domnívají se, že nestačí jen samotná práce školy, ale je

nutná spolupráce s dalšími odborníky (žádná z 15 dotazovaných MŠ nespolupracuje s pediatrem, většina pouze s PPP, více viz. kvalitativní výzkum viz. praktická část) a zapojení široké veřejnosti, více vzdělávacích pořadů a osvěta v médiích. Všechny dotázané učitelky mateřských škol kladně oceňují práci NMF (Nadační fond Mateřinka, pořadatel celostátního festivalu dětské tvořivosti v mateřských školách), který si „Pohyb, sport, zdravé děti“ vzal za téma svého 11. ročníku festivalu mateřských škol. V průběhu tohoto ročníku proběhla mimo jiné diskuse na téma zapojení pohybových aktivit do ŠVP za přímé účasti zástupců z MŠMT, které jsem měla tu možnost se zúčastnit. Z diskuse vyplynulo, že většina zástupců MŠ z celé ČR (30 MŠ), které , reflektuje stále se zhoršující fyzickou kondici a časté poruchy v chování u svých svěřenců. Ve třech mateřských školách pojaly cílenou pohybovou aktivitu jako přímou metodu k nápravě a zmírnění těchto obtíží. V jedné z těchto MŠ jsem pak provedla 4 případové studie na toto téma, které jsou obsahem praktické části diplomové práce.

Reflexní systém lokomoce představuje nabídku zkříženého vzoru a aktivaci dílčích modelů, které jsou obsaženy v lidském stoji. Tyto dílčí modely jsou aktivovány nezávisle na vůli pacienta.

Řídící nervový systém má nesmírnou plasticitu. Jeho dráhy nespojují jen určitá centra. Je to důmyslný systém, který uspořádává senzorní data a modifikovaná je používá na výstupu.

Jeho činnost se dá přirovnat k počítači.

Pohybovou funkci můžeme naprogramovat.

Při poruše struktury vzniká i porucha programu. Reflexní terapií lze vytvořit program náhradní, který může použít starých stop fylogenetického vývoje, kterými jsme při ontogenezi vývojově prošli.

Pacientům je pomocí reflexní lokomoce nabízen fyziologický koncept, který automaticky probudí dřímající nebo blokovanou motorickou schopnost.

Abychom dosáhli výsledku musí být pacient odborně velmi podrobně vyšetřen.

Na základě kineziologického rozboru je odborníkem zvolena poloha reflexního cvičení, spouštěcí zóny a jejich kombinace.

Následuje zácvik matky, která cvičí s dítětem pravidelně 4 – 5x denně po dobu 2 – 7 minut v jedné poloze.

U novorozenců a velmi malých dětí začínáme kratší dobou, kterou postupně zvyšujeme do 2 minut.

Cvičíme vždy před jídlem v dobře vyvětrané místnosti na pevné podložce.

Součástí léčby jsou pravidelné terapeutické kontroly. Léčba je ukončena jakmile dítě dosáhne koordinované chůze.

4.2. Výsledky lékařských šetření současného somatického a pohybového stavu dítěte.

V současné době se stále více ozývají hlasy lékařů, kteří zjišťují už u pacientů v předškolním věku zdravotní problémy, které bychom mohly nazvat jako "dětské civilizační choroby". I pediatri si tedy všímají stále se zvyšujícího počtu obézních dětí, dětí v vadném držení těla, i stále častějších chronických onemocněních. Příčiny vidí kromě procenta geneticky daných dispozic také v nedostatku pohybového vyžití dětí. „Současná obezita a nižší kvalita dovedností dětí a jejich odolnost vůči fyzické zátěži, je kompenzována vysokými znalostmi z oblasti informačních technologií. Využití mobil, počítač, špičkovou elektroniku a logicky uvažovat ve variabilních podmínkách počítačových her není dnes výsadou pro vysokoškoláky. Nedivme se tedy, že úroveň pohybových dovedností odpovídá množství stále menšího počtu hodin, které děti stráví v pohybu, ať již řízeném, nebo spontánním. Děti mají nové možnosti a využijí ty, které budou atraktivní, zajímavé a které budou ve společnosti více ceněny.“ (Doc. Paedr. F. Mazal CSc., referát in seminář Dítě-Pohyb 2003, Praha, název - Pohyb jako prevence proti agresivitě) Lékaři také upozorňují na vysoká zdravotní rizika způsobená prudkým zvyšováním hmotnosti. Z historie víme, že dříve byly větší hodnoty výšky a hmotnosti obecně považovány za výhradně pozitivní jev. Podrobnější zkoumání však ukázala, že tomu tak není vždycky. „Hodnocení funkční zdatnosti organismu, především z hlediska funkce kardiovaskulárního systému neprokázaly vyšší úroveň, stejně jako např. svalová síla. Hmotnost těla se zvětšovala, ale spolu s tím docházelo i vyššímu ukládání tuku.“ (in: Doc. MUDr. Jana Pařízková, DrSc., účinek tělesné výchovy na růst a pohybový vývoj u předškolních dětí, in sborník- mezinárodní seminář Dítě-pohyb-rodina, str. 20) Zvyšování hmotnosti na základě ukládání tuku, znamenalo dříve výhodu z hlediska ochrany dítěte v případě nemocí, především infekčních onemocnění (tuberkulóza další onemocnění respiračního systému, střevní nemoc...) Lékaři upozorňují, že toto v současné době ztrácí na významu díky zlepšené hygieně a zdravotní péči... Dnes již uvažujeme opačně- dítě, které má náběh k obezitě již v raném věku má větší pravděpodobnost být obézní i v pozdějších obdobích života, i když současně upraví nadměrnou hmotnost a tučnost např. v období puberty. „Množství zásobního tuku uloženého v organismu má též, stejně jako v dospělosti významný vztah k hladině krevního cholesterolu a celkových lipidů (tukových látek). Přílišné ukládání tuku v organismu znamená tedy i určité riziko budoucího rozvoje kardiovaskulárních

onemocnění , např. atheroskleriózu, která je již delší dobu bohužel označována také jako pediatrický problém. Měření z roku 1971 poukázalo na významné rozdíly mezi dětmi ve věku čtyř let, které byly vysoce aktivní ve srovnání s dětmi, jejichž pohybová aktivita byla nízká. vysoce aktivní děti měly vyšší hladinu HDL (vysokodensitních lipoproteinů, jejichž zvýšená hladina omezuje riziko rozvoje aterosklerózy).“ (in: Pařízková, 1994) Podle jednoho z osvětových programů WHO (Světová zdravotnická organizace), který je zaměřen na režim výživy, pohybové aktivity a tělesných cvičení jako na činitele, kterými lze usměrnit vývoj dítěte žádoucím směrem. To i z důvodu, že se jedná o faktory přirozené, tudíž všem dostupné. Jaké však mají dnešní předškoláci možnosti spontánního pohybového vyžití v podmínkách našeho života? Předškolní děti potřebují především možnost spontánních pohybových her v patřičném prostředí, ať již pod střechou či venku. Tady však nastupují problémy - v řadě míst ČR nelze občas hry venku vůbec doporučit. A co organizovaná tělesná výchova v mateřských školách i mimo ně? Zde bych znovu ráda poukázala na zavedení cvičení rodičů s dětmi vytvořené Prof. Dr. J. Berdychovou CSc., které je však také využíváno ve velmi malém počtu. „(in : Pařízková, sborník, 1994) „S dětmi trpícími bolestí hlavy, zad a různými poruchami pohybového aparátu se setkávají lékaři ve svých ordinacích stále častěji“ (MUDr. Jan Hnízdil, in: www.doktorka.cz). Zdravotní stav dětské populace ovlivňuje především zevní prostředí, ve kterém žijeme, a životní styl. Daleko menší podíl má vlastní zdravotní péče a asi jedním procentem se na zdravotním stavu obyvatelstva podílí dědičné vlivy. Současný pohled na pohybové aktivity z hlediska lékařského můžeme tedy shrnout do následujícího:

Životní styl

Protože obvykle žijeme s naším dítětem ve společné domácnosti, musíme vycházet z toho, že nás náš potomek, který již odrostl plenám, sleduje a napodobuje. Těžko lze počítat s tím, že když budeme pasivně ležet na gauči a dívat se na televizi, bude naše dítě naplňovat zásady správného životního stylu.

Pohybová aktivita

Pro zdravý vývoj je nezbytné podporovat fyzickou aktivitu dětí nejenom jako způsob výdeje energie a tréninku, ale i jako způsob trávení volného času. Adekvátní využití

volného času brání rozvoji nežádoucích aktivit školáků a dospívajících. Společné aktivity podporují i soudržnost rodiny.

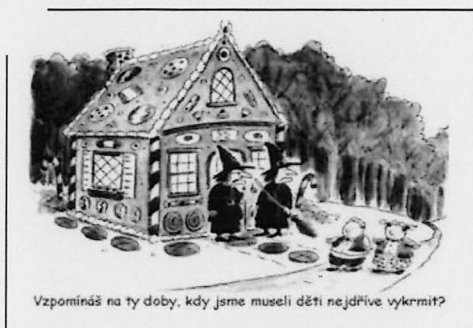
Nedostatek pohybové aktivity a nevhodný jídelníček přispívá k rozvoji obezity a výskytu rizikových faktorů pro další zdravotní vývoj (vysoká hladina cholesterolu, cukru, zvýšený krevní tlak).

5. Vybrané problémy související s pohybovým rozvojem předškolního dítěte

Vycházím-li z dosavadních prezentovaných poznatků a zkušeností uvedených odborníků, mohu konstatovat, že nedostatek pohybových aktivit dítěte předškolního věku způsobuje závažné problémy v oblasti tělesné, duševní i sociální. Následně uvedené problémy se projevují v aktuálním období a mohou mít přesah v průběhu dalšího života.

5.1.Důsledky nedostatku pohybu v oblasti tělesné

5.1.1.Obezita



se

V současné době se hovoří o tak velkém nárůstu obezity, že je často používán název pandemie obezity. Podle Světové zdravotnické organizace je ve světě asi 250 miliónů obézních osob, v některých zemích tvoří obézní téměř 50 % populace. Zvyšuje výskyt obezity v dětském věku. Obezita

není jen kosmetickou záležitostí, ale má závažné vedlejší účinky na látkovou výměnu, u dětí zatěžuje kostní, kloubní a cévní systém. U většiny obézních a tedy i u dětí jsou příčiny nadměrné hmotnosti způsobeny vnějšími vlivy, tj. nadměrným přívodem energeticky bohaté potravy a nedostatečným pohybem. Celé dopoledne, mnohdy i část odpoledne tráví dítě ve škole, následuje účast na různých zájmových akcích většinou spojených se sezením. Večer to pokračuje v rodinném kruhu u televize. Jen malá část dětí se zabývá sportovní činností mimo povinnou tělesnou výchovu ve škole. A i tam se snaží již obézní dítě této své jediné tělesné aktivitě vyhnout. Důvodem bývá, že obézní dítě nemůže stačit svým spolužákům s průměrnou hmotností.(dle Lidka Lisá, L I. dětská klinika FN Motol v Praze, in .WWW.rodina.cz)

Alarmující čísla:

- Ve věku do dvanácti let nacházíme cca 14-16 % dětí s nadváhou (zhruba stejné procento u chlapců a dívek).
- U dětské populace nacházíme do věku 14 let cca 10 % dětí lehce obézních – procento tělesného tuku se pohybuje okolo 28-30 %.
- Od dvanáctého roku věku se u děvčat procento jedinců s nadváhou zvyšuje a dosahuje cca 18-22 % ve věku 18 let.
- U chlapců ve věku mezi 12-18 lety není nárůst nadváhy tak výrazný, nacházíme cca 16 % dětí s nadváhou

- V porovnání s ostatními zeměmi nejde o nejhorší výsledek, například v USA v některých státech zaznamenávají více než 40 % obézních dětí. Podstatné ale je, že toto procento u nás stále stoupá.
- Průměrný celkový denní energetický objem pohybových aktivit včetně školní tělesné výchovy se jak u mladších dětí tak i u dětí starších pohybuje zhruba mezi 60-70 % doporučeného objemu.

Zdatnost a pohybové aktivity českých dětí mají jednoznačně sestupnou tendenci, a přitom stále přibývá počet dětí s nadváhou nebo dokonce s obezitou.

Souvislost těchto dvou ukazatelů prokázala studie, kterou provedla Fakulta tělesné výchovy a sportu Karlovy Univerzity v Praze v období 1997–2004 mezi dětmi ve věku od 5 do 14 let. Na šetření se podílel badatelský potenciál celé FTVS UK ve spolupráci s dalšími fakultami UK i s fakultami mimo UK. Rozhodující příčinou stoupajícího počtu dětí s nadváhou či obezitou je právě výrazný pokles pohybových aktivit dětí. Doporučený čas, který by děti měly věnovat sportu nebo pohybu obecně, je jedna hodina denně (tedy cca 7 hodin týdně). Studie odhalila alarmující pokles doby strávené pohybem (50-70 %). U dětí předškolního věku by to přitom mělo být 6-8 hodin. Dalším faktorem, který se nabízí jako významný činitel v problematice obezity dětí, je přísun energie. Oproti očekávání studie ukázala, že energetická náročnost stravy v posledním sledovaném období stagnuje, nebo dokonce lehce klesá. Za všechno může současný životní styl dětí - plný televize, počítačových her a dalších „pasivních“ aktivit. Navíc platí, že pokud se nevyvine vztah k pohybu a aktivnímu využívání

volného času v dětském věku, je jen velmi obtížné dosáhnout změn v dospělosti. Podle prof. Václava Bunce, nezískává valná část dětské populace rozhodující informace o zdravém způsobu života ani v rodině, ani ve škole. Během výzkumů odborníci nenašli prakticky žádné dítě, které by nemělo alespoň nějakou drobnou vadu,“ (Václav. Bunc, Sportovní výzkumné centrum Fakulty tělesné výchovy a sportu UK,2002)

5.1.2.Pokles fyzické zdatnosti



„Zdatnost a pohybové aktivity českých dětí mají jednoznačně sestupnou tendenci, a přitom stále přibývá počet dětí s nadváhou nebo dokonce s obezitou. Rozhodující příčinou stoupajícího počtu dětí s nadváhou či obezitou je právě výrazný pokles pohybových aktivit dětí.“

Jednou z obzvlášť zajímavých zdravotních příčin, proč se fyzická zdatnost u dětí a mládeže zhoršuje, může být i nepoměr mezi velikostí dnešních dětí a velikostí jejich vnitřních orgánů, čímž vzniká jakási orgánová nedostatečnost. „Jde o vědeckou hypotézu, zda plíce či srdce vůbec dokázaly narůst do rozměru, který odpovídá vnějším fyzickým dimenzím dnešních dětí. Předpokládá se totiž, že růst vnitřních orgánů je pomalejší než růst orgánů vázaných na tkáň a kosti.“ (BUNC, V. Zdravotně orientovaná zdatnost a možnosti její kultivace na základní škole. Těl. Vých. Sport. Mlád. 1998)

Dále se nabízí otázka, zda jsou děti nyní častěji nemocné, protože mají málo pohybu, nebo naopak jejich zvýšená nemocnost má vliv na to, že méně sportují. „Jsem přesvědčena, že na snižující se tělesnou zdatnost dětí nemá v první řadě vliv nárůst některých onemocnění, například alergií, ale rozhodně nedostatek pohybu.“(Mudr. Jindra Hejnová)

„Fyzická zdatnost u mládeže se průběžně zhoršuje nejen v naší republice, ale celosvětově. Výrazný vliv na to má současný životní styl, zejména sedavý způsob života, převaha činností, které nevedou k pohybu (práce s počítačem, sledování televize), nadměrné využívání dopravy (do školy dnes již děti nechodí tak často pěšky jako ještě před třiceti čtyřiceti lety)“. (Jan Tupý, Výzkumný ústav pedagogický, 2000)

Zdatnost (obecná) je nezbytným předpokladem pro efektivní fungování lidského organismu s optimální účinností a hospodárností a je podmíněna zejména fyziologickými funkcemi organismu.

Vývoj definic této kategorie lidského života odráží současně i kvalitativní změny ve vývoji chápání a pojmání zdatnosti:

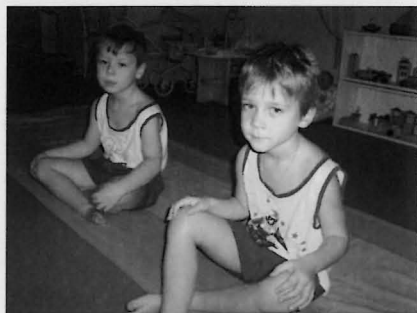
- předpoklad optimálně reagovat na různé podněty prostředí (konference v Liblicích 1961)
- souhrn předpokladů optimálně reagovat na náročnou pohybovou činnost a vlivy zevního prostředí (konference v Gotwaldově, 1965)
- totální (celková) zdatnost se složkami zdatnosti tělesné, sociální, duševní a emocionální (Shepard, 1985)
- ochranný prvek proti vnějšímu stressu (Corbin a Pangrazzi, 1992)
- připravenost organismu konat práci bez specifikace o jakou "formu" práce se jedná (tedy i duševní práce), nebo jako způsobilost člověka vyrovnat se s vnějšími nároky, resp. odolávat aktuálním vlivům okolí. Tělesná zdatnost je součástí obecné zdatnosti. (Bunc, 1995)
- Tělesná zdatnost = schopnost řešit dané úkoly s dostatkem energie a pohotově, bez zjevné únavy a s dostatečnou rezervou pro příjemné strávení volného času (Singapur, 1990) (Kovář, 2001)

Součástí obecné zdatnosti je tedy nespecifická potenciální adaptace na pohybovou zátěž, kterou nazýváme **tělesná zdatnost**. Podle Bunce (1998) vyjadřuje stupeň rozvoje adaptační potenciál a v důsledku to pak znamená optimalizaci funkcí organismu, při řešení vnějších úkolů spojených s pohybovým úkolem, zvládnutí vnějších požadavků na jedince s menšími nároky na organismus (např. zvládnutí uběhnutí určité distance na hladině nižší úrovni srdeční frekvence).

Za nejdůležitější přínos tělesné výchovy je dnes považováno zvýšení tělesné zdatnosti dětí, mládeže i dospělých na optimální úroveň, která by byla dostatečnou prevencí civilizačních chorob. Z tohoto důvodu tělesná zdatnost v dnešním pojetí není chápána jako kategorie odrážející výkon (tzv. výkonově orientovaná zdatnost), ale jako zdatnost ovlivňující zdravotní stav a působící preventivně na problémy spojené s hypokinézou (pohybovou nečinností). Ve světové i domácí literatuře je uváděna pod pojmem zdravotně orientovaná zdatnost (health-related fitness), (Bunc, 1998). Takto pojatá

tělesná zdatnost vytváří nezbytné předpoklady pro účelné fungování lidského organismu, a tedy i předpoklad pro dobrou pracovní výkonnost. (viz. dle BUNC V. Zdravotně orientovaná zdatnost a možnosti její kultivace na základní škole. Těl. Vých. Sport. Mlád. 1998, č.4, s. 2-10)

5.1.3 Vadné držení těla



Vadné držení těla u dětí předškolního věku se v současné době stává žhavým tématem. Nad tímto problémem se pozastavuje většina odborníků, kteří přicházejí do styku s předškolními dětmi. Prvním varovným signálem budoucích zdravotních obtíží jsou ale zejména různé stupně závažnosti a podoby vadného držení těla. Nesprávné držení těla je především obrazem životního stylu, postojů, problémů a starostí. Současný životní styl je charakterizován výraznou převahou stresující psychické aktivity nad aktivitou tělesnou, katastrofálním nedostatkem vhodného pohybu, patrným především u dětské populace. Logickým důsledkem tohoto stavu je dramatický nárůst poruch pohybového aparátu, bolestí hlavy a zad, obezity a vadného držení těla. Rozhodující význam pro harmonický rozvoj člověka a prevenci zdravotních obtíží má při tom právě období dětství a růstu. Jednotlivá životní období dítěte představují určité vývojové úkoly, které musí zvládnout po tělesné, ale i duševní a sociální stránce. Rostoucí nároky dospívání však může dítě překonat jedinečně tehdy, má-li k tomu vytvořeny odpovídající podmínky, v první řadě nekonfliktní a stimulující rodinné prostředí. Rodina ovlivňuje dítě a dítě naopak ovlivňuje rodinu, přičemž si osvojuje postoje a vzorce chování svých rodičů. Ve skutečnosti je tedy jen velmi málo skutečně dědičných onemocnění, naopak drtivá většina zdravotních obtíží má svoje kořeny ve „zdeděných“ nevhodných vzorech chování získaných v dětském věku. Tělesný vývoj, držení těla i bolesti zad je proto nutné chápat v těchto složitých souvislostech, neboť jedinečně tak s nimi lze efektivně pracovat a snažit se je pozitivně ovlivnit.

Diskusi a prosbu o pomoc, vyvolávají tedy zejména dětské lékaři a ortopedi, kteří zjišťují výrazné zhoršení držení těla současných dětí z mateřských škol a přisuzují to zejména podcenění pohybu a rezignaci na pravidelné tělovýchovná cvičení.

Jedním z cílů mé diplomové práce, o kterých se zmiňuji již v úvodu, je poukázat na význam pohybu jako prevenci právě k nejzávažnějším problémům dětí. Dokladem a jedním z praktických výstupů mé práce je i metodicko-analytický list, na kterém s pomocí obrazové dokumentace ukazují správné a nevhodně provedené cviky pro správné držení těla u předškoláků.

Držení těla je jev dynamický, který se mění v závislosti na vnějších a vnitřních podmínkách a vyvíjí se od narození po celou dobu života. Je jedním z charakteristických znaků člověka. Každý jedinec má své individuální držení jako výraz somatické a psychické osobnosti (Véle, F. Kineziologie posturálního systému, 1995).

Vadné držení těla: Za vadné držení těla se označuje takové držení, u kterého se nachází odchylky od správného držení těla, které však nejsou způsobeny strukturální změnou. Jde v podstatě o funkční poruchu posturální funkce. Změny způsobené touto poruchou se dají aktivním volným úsilím vyrovnat, na rozdíl od skutečných deformit či ortopedických vad. Vadné držení je nejčastěji způsobeno svalovými dysbalancemi mezi svaly, které jsou na přední a zadní straně těla. (Ve dvojici svalů je jeden ze svalů posturální a má sklon k tuhnutí a druhý fázický se sklonem k ochabování. Pokud zvítězí při přetahování o páteř posturální sval, dojde k vadnému držení v příslušné části páteře. U takového dítěte jsou pak nápadná kulatá záda (hyperkyfóza hrudní páteře), která jsou výsledkem svalové dysbalance mezi posturálními a tedy zkracujícími se prsními svaly (m. pectorales) a ochabujícími mezilopatkovými svaly (zahrnujícími dolní část trapézového svalu a svaly rombické). Prsní svaly táhnou zároveň dopředu ramena, takže se při rovném stoji nedají zatlačit dozadu a to se projeví i v ostatních částech páteře. Celá páteř je tedy jeden funkční celek, ve kterém vše souvisí se vším. Nic se nemůže stát na zádech a páteři izolovaně, aniž by to ovlivnilo zbývající části. Současně s kulatými zády najdeme také u dítěte většinou hyperlordózu bederní páteře způsobenou opět svalovou dysbalancí. Tentokrát se zkracuje bederní vzpřimovač (m. erector trunci) a ochabují přímé břišní svaly (m. recti abdominis). Dochází k tomu, že se bederní páteř nerozvíjí, zůstává strnulá a na předkloněných zádech tvoří rovnou plošku, která nezapadá do oblouku zbývajících částí zad. Další nerovnováhu nalezneme na pánvi, kde jde o vysazené hýždě. To znamená, že na kyčelní kloub zde působí dva svaly - jeden je bedrokyčlostehenní (m. iliopsoas), který provádí přednožení v kyčli, zapojuje se do činnosti při každém našem kroku a má tendenci se zkracovat, a druhý je velký hýžďový (m. gluteus maximus), který ochabuje. Vlivem tohoto působení dochází ke stažení kyčelního kloubu do ohnutí a vysazení hýždí. Poslední dysbalance, která je pro nás důležitá, je v oblasti krku. Zde stojí proti sobě mohutné šíjové svaly, které se zkracují, a hluboké ohybače krku, které ochabují a způsobují společně předsunuté držení hlavy spojené s jejím mírným záklonem. (in: Kolář, P. (2001). *Systematizace svalových dysbalancí z pohledu vývojové kineziologie. Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 8, 152-164)

Příčiny vadného držení těla:

Příčiny vzniku onemocnění pohybového aparátu je třeba hledat již v dětství, kdy se vlivem nesprávného zatížení pohybového aparátu rozvíjí svalová nerovnováha, která

vede k vadnému držení těla (funkční poruchu pohybového systému projevující se změnami ve tvaru relíefu těla, které lze, na rozdíl od skutečných deformit či ortopedických vad, volným úsilím vyrovnat)

Na vzniku vadného držení těla se podílejí jak vnitřní faktory (vrozené vady, úrazy či choroby, které snižují odolnost pohybového ústrojí vůči zatížení), tak faktory vnější (jako dlouhé stání, nesprávné sezení, nevhodné pracovní a leckdy i odpočinkové polohy i nevhodný způsob provádění pohybu při běžných činnostech - stoj, chůze, přenášení těžkých předmětů). K rozvoji vadného držení těla přispívá i celá řada zdánlivě dosti vzdálených příčin (vady zraku, neprůchodnost dýchacích cest, zpožděný duševní vývoj). (Filipová a spol., KHS Středočeského kraje, grant podpory zdraví 1994 - 1995).

Zajímavé a nebezpečné výsledky v problematice vadného držení těla zjistil tým odborníků, kteří se podíleli na grantu IGA MZ *"Rizikové faktory vzniku vadného držení těla u dětí ,prevalence onemocnění pohybového aparátu"*. Vyšetření probíhalo na reprezentativním souboru 1500 dětí, ve věku do 7 let. Grant probíhal v letech 2003 - 2005. Řešitelem byl Státní zdravotní ústav, kde tým lékařů (MUDr. Jana Kratěnová, MUDr. Kristýna Žejglicová, RNDr. Marek Malý, CSc. - oddělení biostatistiky a informatiky se snažil získat chybějící poznatky a validní informace o stavu pohybového aparátu, vadném držení těla, bolestivých stavech páteře a pohybových aktivitách dětí školního věku, rizikových faktorech vzniku poruch, a přispět tím ke zlepšení primární a sekundární prevence. Jednalo se o prevalenční průřezovou studii, na které spolupracovalo 33 dětských lékařů v 10 městech ČR. Základní soubor tvořilo 1500 vyšetřených dětí ve věku do 7let. Lékaři v rámci pravidelné preventivní prohlídky podrobně vyšetřili jednotlivé partie těla, výsledky zaznamenali do formuláře a zařadili dítě do jedné ze čtyř kategorií držení těla.

Rodiče s dětmi společně vyplnili dotazník, který se týkal bolestivých stavů, sportovní i spontánní aktivity dítěte v letním a zimním období, zjišťovali jsme také čas strávený u TV, počítače a pohybový režim ve škole. Dále jsme zjišťovali rodinnou anamnézu výskytu obtíží pohybového aparátu, vztah rodiny ke sportu atd.

Sběr dat probíhal v rámci preventivních prohlídek u dětských praktických lékařů, kteří provedou odběr osobní anamnézy a vyšetření pohybového aparátu dítěte. Výsledky byly zaznamenány do jednotného protokolu (formuláře pro lékaře). Dítě spolu s rodičem, který ho na preventivní prohlídce doprovázel, vyplnil samostatný dotazník. Dotazník obsahoval otázky popisující pohybovou aktivitu dítěte, její rozsah

a kvalitu, otázky na využití volného času dítěte, dále otázky týkající se rodinné anamnézy, vzdělání rodičů a ekonomické situace rodiny. V posledních desetiletích se hovoří o enormním nárůstu vadného držení těla u dětí, tento nárůst je spojován se změnou životního stylu, s nárůstem obezity, s velkou mírou pohybové chudosti a jednostranností moderního způsobu života.

„O výskytu vadného držení těla a bolestivých stavech páteře u dětí v české literatuře v posledních 5 letech žádné publikace. Jedním z mála pracovišť, které se výskytem vadného držení těla zabývalo, bylo pracoviště HDD na KHS pro Středočeský kraj. Výsledky orientačního průzkumu výskytu vadného držení těla u dětí ve Středočeském kraji se pohybují od 10%-30% u dětí předškolního věku. V odborné světové literatuře byly publikovány výsledky studií podle nichž se prevalence bolestivých stavů páteře pohybuje mezi 30 až 50% a vadné držení těla se vyskytuje u asi 30% dětí.“. (Filipová a spol., KHS Středočeského kraje, grant podpory zdraví 1994 - 1995)

Výsledky šetření Grantu

Prevalence obtíží pohybového aparátu a výskyt vadného držení těla u dětí

Onemocnění pohybového aparátu patří v současnosti k nejčastějším chronickým neinfekčním onemocněním, a to nejen u dospělých, ale bohužel také u dětí.

U dětí v ČR představují obtíže pohybového aparátu 16% příčin dlouhodobého sledování lékařem (monitoring SZÚ 2001, častější jsou alergická onemocnění a poruchy zraku). Údaje o vadném držení těla v ČR byly čerpány z výsledků grantových projektů podpory zdraví a pohybovaly se u 10% předškoláků.

Vadné držení těla (VDT) se vyskytlo u 38% vyšetřených dětí. Pokud dítě bylo zařazeno do jedné ze dvou prvních kategorií (výborné a dobré) byl stav jeho pohybového aparátu považován za fyziologický. Pokud bylo zařazeno do kategorie chabého nebo špatného držení těla (kat. 3 a 4.), bylo jeho držení těla považováno za vadné. Významně častější výskyt VDT byl u chlapců (42%) ve srovnání s dívkami (35%). U dětí s VDT byl zaznamenán vyšší výskyt bolestí hlavy, krční a zejména bederní páteře (1,8x vyšší) a celkově vyšší výskyt dlouhodobých zdravotních obtíží (1,9x). Mezi nejčastěji se vyskytující odchylky od správného držení těla patřily odstálé lopatky (50% dětí), zvýšená bederní lordóza (32%) a posturální kyfóza (kulatá záda, 31%). Mezi faktory významně ovlivňující vznik VDT patřily kulatá záda, asymetrie v oblasti ramen a patologické postavení pánve (zejména šikmá pánev).

Vyšší hmotnost mělo celkem 14% dětí, 6,5% bylo v kategorii nadváhy, 7,5% obézních. Vyšší hmotnost měly častěji dívky než chlapci a v jednotlivých věkových skupinách nebyly rozdíly v zastoupení jednotlivých kategorií BMI. Referenční údaje BMI pocházejí z 5. celostátního antropologického výzkumu dětí a mládeže 2001 (grant IGA MZ ČR).

Pravděpodobnost výskytu vadného držení těla byla sice nižší u dětí s vyšší hmotností, ale je třeba si uvědomit mnohé negativní vlivy nadváhy na např. kloubní nebo kardiovaskulární systém. U dětí s vyšší hmotností byla také 1,2x vyšší pravděpodobnost dlouhodobých zdravotních obtíží ve srovnání s dětmi s normální hmotností.

Patologické zakřivení páteře mělo téměř 20% dětí, byl zaznamenán nárůst s věkem, bez rozdílu dle pohlaví. 14% dětí mělo skoliotické držení těla. Tato vada je považována za funkční poruchu a její včasná diagnostika je velmi důležitá. Vhodným cíleným cvičením a režimovým opatřením lze tento stav dobře ovlivnit. Na jeho vzniku se významně podílí jednostranná zátěž.

Za fixované onemocnění pohybového aparátu je považována skolióza páteře, která ovlivňuje celou funkci páteře a ve svých důsledcích, deformací hrudníku, vede ke snížené vitální kapacitě plic. Celková prevalence skoliózy byla 6%, při preventivní prohlídce v roce šetření bylo zachyceno 1,4% nových skolióz (jedná se o incidenci za dvouleté období, preventivní prohlídky se v ČR provádějí 1x za dva roky). Ve vztahu k ostatním ukazatelům bylo zjištěno, že u dětí se skoliózou je vyšší pravděpodobnost (1,5x) bolestí, zejména krční a bederní páteře a 2x vyšší riziko onemocnění bylo zjištěno u dětí s pozitivní rodinnou anamnézou (výskyt skoliózy u matky nebo otce). Zde uvádím výsledky provedeného šetření:

- Obtíže pohybového aparátu jsou u dětí na třetím místě v příčinách dlouhodobého sledování lékařem (po alergických onemocněních a smyslových vadách).
- Výskyt vadného držení těla je vysoký, je třeba tento problém vnímat jako počátek řady obtíží v dospělosti.
- Pozitivní vliv na pohybový aparát má vhodně volená pohybová aktivita, nejlépe organizovaná.

- Důležitá je možnost vhodného pohybového režimu ve školním prostředí, kde dítě tráví značnou část svého času a je vystaveno dlouhodobému jednostrannému zatížení.
- Zatímco sportu a aktivnímu pohybu věnují děti v průměru 1 hodinu týdně, sledováním televize, videa a počítačovými hrami stráví v průměru až 10 hodin týdně

5.2. Pohyb, jako stimulační podpůrná metoda při práci s poruchami chování a učení u dětí

Význam pohybových aktivit je široký. V níže uvedené tabulce přehledně zobrazují, jak lze konkrétně pohyb využít při práci jednotlivými vybranými poruchami.

Název poruchy	Charakteristika poruchy a průvodní jevy	Funkce pohybu, jako stimulační nápravné metody
DYSFÁZIE vývojová nemluvnost, alálie	Ztráta schopnosti mluvit, dorozumívat se řečí. Omezená slovní zásoba, primitivní stavba vět, těžkosti při vyslovování. Komolení slov, záměna hlásek, věty bez smyslu. Provázejí zpravidla dětskou mozkovou obrnu. Vada se může výrazněji promítnout do pravopisu. Chyby v písemném projevu, dítě píše jak vyslovuje, záměna s-c, di-dy, ...	Co nejvčasnější rehabilitace. Na rozvoj řeči kladně působí rozvoj jemné i hrubé motoriky, vhodná jsou pohybová cvičení s relaxačním zaměřením.
HYPERAKTIVITA nadměrná aktivita, instabilita	Celkový neklid, nadbytek tělesných pohybů, impulzivnost, zbrkllost, reakce bez rozmyslu, agresivita. Neschopnost soustředit se trvale na výklad, na vlastní práci. Malá vytrvalost, častý hněv, unavitelnost, poruchy pozornosti. Selhávání ve společnosti. Žák není schopen klidně sedět, neumí čekat, opouští vlastní práci, jedná bez zábran. Špatně se začleňuje do kolektivní činnosti.	Umožnit dostatek pohybu, cvičení s hudbou, neutlumovat pohybovou aktivitu, nevynucovat sliby o polepšení, nevyčítat, neposmívat se. Pozornost těchto dětí lépe upoutají podněty v pohybu.
HYPOAKTIVITA snížená, utlumená aktivita	Pasivita, neprůbojnost, podprůměrná výkonnost, těžkopádnost, zdlouhavost reakcí. Neobratnost v hrubých i jemných pohybech, poruchy řeči, nedostatky v poslechu a rozhovoru, citová labilita - od plachosti až po jednání bez zábran. Nové a konfliktní situace řeší ještě výraznějším utlumením, pasivitou a netečností. Jde o vzácnější projev chování dětí s lehkou mozkovou dysfunkcí.	V tomto případě začít s pohybovými aktivitami velmi zvolna, ale nevysazovat je. V hodná jsou klidná stimulační a relaxační cvičení doprovázená klidnou hudbou, např. jóga pro děti. Je nutné hodně chválit za podářený výkon i za pouhou účast. Cvičení zde může vést k navození vyššího sebevědomí dítěte, stimuluje jeho organismus, prokrvuje mozek a tím dočasně aktivizuje celé tělo.
DYSLEXIE porucha čtení	Neschopnost číst, interpretovat psané slovo. Žák neumí pochopit smysl přečteného slova. Zrcadlová záměna	Cvičení očních pohybů, dále pak cvičení podporující koordinaci v oblasti jemné a hrubé motoriky,

	písmen - b, d. Nesprávné pořadí písmen: od-do, kos, sok.	pravidelný řízený pohyb, který pocvičí soustředění, gymnastické a relaxační cvičení s klidnou hudbou, posílí větší soustředění po fyzické námaze a příjemné únavě.
DYSPINXIE - - snížená úroveň kreseb	Nízká, primitivní úroveň kreseb. Neobratnost v zacházení s kreslicími nástroji. Nedovede graficky znázornit svoji představu ani napodobit předlohu.	cvičení jemné motoriky - koordinace pohybů se zrakem.
DYSPRAXIE – snížená schopnost vykonávat běžné tělesné úkony	Snížená schopnost vykonávat běžné tělesné úkony, tělesná cvičení, sport, manipulace s předměty-přítbor, tkaničky, nástroje. Nerovnoměrnost pracovních výkonů, malá schopnost organizace vlastní činnosti. Snížená obratnost, poruchy koordinace pohybů, jejich harmoničností, vážne vytváření automatizovaných pohybů. Současné bezděčné pohyby jiných částí těla, zvýšené tělesné napětí. Neschopnost opakovat gesta, pracovní pohyby, slabá pohybová paměť. Nesamostatnost, nižší pracovní výkon.	Hodnotit jen výkon, který dítě stačilo vykonat v časovém limitu. Častá změna pracovního rytmu, náplně práce, častý odpočinek. Rehabilitace podle původu poruchy. Cvičení v drobných pracovních úkonech. Prostřednictvím pracovní činnosti především fyzické práce se dyspraxie i jiné poruchy do jisté míry upravují, zlepšuje se celková schopnost centrální nervové soustavy
DYSMÚZIE – výpad schopností v oblasti hudby	Porucha hudební paměti, nesprávné určování výšky tónu, neschopnost určit chyby v produkci své nebo jiné osoby, těžkosti s určením hudebních nástrojů podle zvuku, absence smyslu pro rytmus, neschopnost naučit se číst noty.	Rozpoznávání síly, výšky a barvy tónů nebo rytmické struktury spojené s grafickým záznamem nebo motorickým projevem. Orffova metoda. Cvičení s hudbou, dechová cvičení.

(charakteristika poruch v tabulce viz. dle Train.A, 2001)

6. Současné uplatnění pohybových aktivit v mateřské škole

„V souladu s novými principy kurikulární politiky, zformulovanými v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) a zakotvenými v zákoně o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních dokumentů² pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Kurikulární dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních – státní a školní. Státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů představují Národní program vzdělávání (NPV) a Rámcově vzdělávací programy (RVP). Zatímco NPV formuluje požadavky na vzdělávání, které jsou platné v počátečním vzdělávání jako celku, RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy (pro předškolní, základní, a střední vzdělávání). Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (ŠVP), podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách. Školní vzdělávací program si vytváří každá škola podle zásad stanovených v příslušném RVP.“ (Výzkumný ústav pedagogický, 2004, s. 3)

V rámcově vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV) jsou vymezena hlavní pravidla, požadavky a podmínky pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku, které se vztahují na pedagogické činnosti probíhající ve vzdělávacích institucích zařazených do sítě škol a školských zařízení.

RVP PV stanovuje elementární vzdělávací základ, představuje východisko pro tvorbu školních vzdělávacích programů a jejich realizaci.

V březnu 2001 byl ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy schválen Rámcový vzdělávací program pro předškolní výchovu a vzdělávání, který byl v roce 2004 upraven a specifikován jako Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV).

Vydáním RVP PV se upustilo od jednotlivých složek výchovy, které dlouhodobě (po roce 1948) tvořily základ pro výchovu a vzdělávání dětí v předškolním věku a přešlo se k jednotlivým oblastem, které stanovují kritéria pro všestranný rozvoj dětské osobnosti. RVP PV se stal základním dokumentem usměrňujícím institucionální předškolní výchovu a vzdělávání. Pro každou úroveň vzdělávání se vydávají rámcové vzdělávací programy, které vymezují rozsah a podmínky vzdělávání, jsou závazné pro tvorbu

² Kurikulární dokument je pedagogický dokument, program, projekt či plán záměrného vzdělávacího působení stanovující cíle, obsah, podmínky a očekávané výsledky vzdělávání; může být formulován na úrovni státní, školní apod.; předškolní kurikulum na úrovni státní je u nás formulován v podobě RVP PV, na úrovni školy jej představuje ŠVP PV.

školních vzdělávacích programů(dále jen ŠVP), hodnocení výsledků vzdělávání dětí a žáků. (§3, odstavec 2 školského zákona č. 561/2004 Sb.)

RVP PV se řídí hlavními principy, kterými jsou:

- akceptovat přirozená vývojová specifika dětí předškolního věku;
- umožňovat rozvoj a vzdělávání každého jednotlivého dítěte v rozsahu jeho individuálních možností a potřeb;
- zaměřovat se na vytváření základů klíčových kompetencí, kterých má být dosahováno v etapách předškolního vzdělávání;
- definovat kvalitu vzdělávání z hlediska cílů vzdělávání, podmínek, obsahu i výsledků, které má přinášet;
- zajišťovat srovnatelnou pedagogickou účinnost školních vzdělávacích programů, které si vytváří jednotlivé mateřské školy;
- vytvářet prostor pro rozvoj různých programů a koncepcí i pro individuální profilaci každé mateřské školy;
- umožňovat mateřským školám využívat různých forem i metod vzdělávání;
- poskytovat rámcová kritéria využitelná pro vnitřní i vnější evaluaci mateřské školy i poskytovaného vzdělávání.

(Výzkumný ústav pedagogický, 2004)

Pojetí a cíle předškolního vzdělávání

Úkolem institucionálního předškolního vzdělávání je doplňovat rodinnou výchovu a v úzké vazbě na ni pomáhat zajistit dítěti prostředí s dostatkem mnohostranných podnětů k jeho aktivnímu rozvoji a učení. Vzdělávání v mateřské škole má svá specifika vyplývající především z dosud nehotových a postupně se rozvíjejících osobnostních struktur dítěte předškolního věku, z jeho specifických potřeb. A právě tato specifika musí být při vzdělávání v plné míře respektována, veškerý výchovně – vzdělávací obsah musí být přizpůsoben vývojovým kognitivním, sociálním a emocionálním potřebám dětí. Vzdělávání dětí v předškolním věku má smysluplně obohacovat jejich denní program. Úkolem předškolního vzdělávání je usnadňovat dítěti jeho další životní i vzdělávací cestu, rozvíjet osobnost dítěte, podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví, napomáhat dítěti v chápání okolního světa a motivovat ho k dalšímu poznávání, rozvíjení a učení. Dítě by se mělo učit žít ve společnosti ostatních a měly by mu být přibližovány normy a hodnoty, které naše společnost uznává.

Důležitým úkolem je vytvářet dobré předpoklady pro pokračování ve vzdělávání tím, že v maximální míře budeme podporovat individuální rozvojové možnosti dětí.

Předškolní vzdělávání musí probíhat ve vhodném prostředí, které je pro dítě stimulující, podnětné, zajímavé, obsahově bohaté, v prostředí, ve kterém se dítě cítí bezpečně, radostně a bezstarostně, a ve kterém se dítě může projevovat, bavit se a zaměstnávat přirozeným dětským způsobem.

Předškolní vzdělávání může plnit také úkol diagnostický, a to zejména u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. Předškolní vzdělávání má na základě znalostí aktuální úrovně rozvoje dítěte i jeho dalších rozvojových možností, poskytovat včasnou speciálně pedagogickou péči, a tím zlepšovat životní i vzdělávací šance každého dítěte.

Vzdělávání musí vycházet z individuálních potřeb a možností jednotlivých dětí, včetně vzdělávacích potřeb specifických. Pedagog musí ve své pedagogické práci vycházet z pedagogické analýzy – z pozorování a uvědomění si individuálních potřeb a zájmů dítěte, ze znalosti jeho aktuálního stavu rozvoje a z pravidelného sledování jeho rozvojových i vzdělávacích pokroků. Musí úzce spolupracovat s rodinou dítěte. Ve své vzdělávací práci volí individuální přístup ke každému dítěti, přiměřeně děti stimuluje, citlivě podněcuje k učení a pozitivně motivuje. Pedagog musí vycházet z faktu, že předškolní dítě se učí hlavně na základě své interakce s okolím a svou vlastní prožitou zkušeností.

Předškolním vzdělávání je cílevědomý a plánovaný proces, který vyžaduje uplatňování odpovídajících metod a forem práce. Nejvhodnější jsou metody prožitého a kooperativního učení hrou a činností dětí. Tyto metody jsou založeny na přímých zážitcích dítěte, které podporují dětskou zvědavost a potřebu objevovat, podněcují radost dítěte z učení, jeho zájem poznávat nové zkušenosti, rozvíjet své dovednosti a rozšiřovat své dosavadní znalosti. Ve vzdělávání je důležité umět využít fantazii a představivost dětí, tok jejich myšlenek a spontánní nápady. Nezbytnou součástí práce pedagoga je proto tvořivá improvizace, díky které dokáže pedagog reagovat a správně využít okamžitou situaci. Veškeré činnosti během dne musí probíhat formou hry, úkoly by měly být vzájemně propojeny a nenásilně na sebe navazovat.

V předškolním vzdělávání by nemělo chybět situační učení, které je založeno na využívání modelových situací, které dítěti poskytují srozumitelné praktické ukázky životních souvislostí, během kterých se dítě učí novým dovednostem a poznatkům.

Neméně významnou roli má také spontánní sociální učení, jehož základem je princip přirozené nápodoby. Důležité je poskytovat dítěti vzory chování, jednání a postojů, které jsou vhodné k nápodobě a žádoucí k přejímání.

V předškolním vzdělávání by neměly chybět aktivity spontánní i řízené, vzájemně provázané a vyvážené, odpovídající možnostem, potřebám a schopnostem dětí předškolního věku.

Veškeré výchovně – vzdělávací činnosti mohou probíhat individuálně nebo ve skupině. (Výzkumný ústav pedagogický, 2004)

„RP usiluje o to, aby první vzdělávací krůčky byly stavěny na promyšleném, odborně podepřeném a lidsky i společensky hodnotném základě, aby čas prožitý v mateřské škole byl pro dítě radostí, příjemnou zkušeností a zdrojem dobrých základů do života i vzdělávání. Nejde o to, abychom naplňovali dětskou mysl, ale v první řadě o to *probouzet v dítěti aktivní zájem a chuť dívat se kolem sebe, naslouchat a objevovat, i odvahu ukázat, co všechno už samo umí, zvládne a dokáže.*“ (Výzkumný ústav pedagogický, 2001, s.6)

Cílem předškolního vzdělávání a zároveň záměrem je rozvíjet dítě po stránce fyzické, psychické i sociální tak, aby na konci předškolního období „bylo jedinečnou a relativně samostatnou osobností, schopnou (kompetentní, způsobilou) zvládat, pokud možno aktivně a s osobním uspokojením, takové nároky života, které jsou na ně běžně kladeny (zejména v prostředí jemu blízkém, tj. v prostředí rodiny a školy), a zároveň i ty, které ho v budoucnu nevyhnutelně očekávají.“ (Výzkumný ústav pedagogický, 2004, s. 8)

Hlavními cíli předškolního vzdělávání jsou:

1. rozvíjení dítěte a jeho schopnosti učení
2. osvojení si základů hodnot, na nichž je založena naše společnost
3. získání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost působící na své okolí

(Výzkumný ústav pedagogický, 2001)

RVP PV stanovuje cíle v podobě záměrů a cíle v podobě výstupů, a to na úrovni obecné a poté na úrovni oblastní. Jedná se o tyto kategorie:

- rámcové cíle – vyjadřují univerzální záměry předškolního vzdělávání (viz hlavní cíle vzdělávání)
- klíčové kompetence – výstupy dosažitelné v předškolním věku
- dílčí cíle – vyjadřují konkrétní záměry příslušející té které vzdělávací oblasti
- dílčí výstupy – dílčí poznatky, dovednosti, postoje a hodnoty, které dílčím cílům odpovídají

Všechny tyto kategorie jsou vzájemně propojeny a vzájemně se ovlivňují.

Klíčové kompetence bývají obecně formulovány jako soubory předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot, které jsou důležité pro osobní rozvoj a uplatnění každého jedince. Představují cílové stavy, k jejichž naplňování by mělo společně směřovat veškeré předškolní vzdělávání.

Pro předškolní vzdělávání jsou za cílové kompetence považovány:

1. kompetence k učení
2. kompetence k řešení problémů
3. kompetence komunikativní
4. kompetence sociální a personální
5. kompetence činností a občanské

(Výzkumný ústav pedagogický, 2004)

Obsah RVP a vzdělávací oblasti:

Obsah předškolního vzdělávání je hlavním prostředkem rozvoje a kultivace předškolního dítěte, má sloužit k obohacování poznání a sociální zkušenosti dětí, je vymezen tak, aby sloužil k naplňování vzdělávacích záměrů a dosahování jednotlivých vzdělávacích cílů.

Obsah předškolního vzdělávání je stanoven tak, aby respektoval věk, předpoklady a zkušenosti dětí předškolního věku, jejich potřeby, ale také prostředí a možnosti mateřské školy.

Obsah RVP je strukturován holisticky do oblastí, s ohledem na komplexní rozvoj osobnosti dítěte, na základě vztahů, které si dítě postupně vytváří k sobě samému, k druhým lidem i k okolnímu světu. Základem jsou přirozené interakce, do kterých dítě vstupuje, které ho ovlivňují, v nichž žije a rozvíjí se.

Interakčních oblastí je celkem pět, a to:

- biologická
- psychologická
- interpersonální
- sociálně-kulturní
- enviromentální

Od těchto interakčních oblastí jsou odvozeny oblasti předškolního vzdělávání:

- Dítě a jeho svět
- Dítě a jeho psychika
- Dítě a ten druhý
- Dítě a společnost
- Dítě a svět

Členění do těchto oblastí je však potřeba vnímat jako pomocné, důležité je vycházet z integrovaného pojetí respektující přirozenou celistvost osobnosti dítěte i jeho postupné začleňování do životního a sociálního prostředí.

Jednotlivé oblasti se vzájemně prolínají, prostupují, navzájem se ovlivňují.

(Výzkumný ústav pedagogický, 2001)

Jednotlivé vzdělávací oblasti by měly být pro pedagoga srozumitelné a pedagog musí s jejich obsahem dále pracovat.

Každá oblast zahrnuje vzájemně propojené kategorie, kterými jsou: *dílčí cíle (záměry)*, *vzdělávací nabídku a očekávané výstupy (předpokládané výsledky)*.

Dílčí cíle jsou vyjádřením toho, co by měl pedagog v průběhu předškolního vzdělávání sledovat a co u dítěte podporovat.

Vzdělávací nabídka je prostředkem vzdělávání, jedná se o soubor praktických i intelektových činností, které jsou vhodné k naplňování cílů a k dosahování výstupů.

Očekávané výstupy jsou formulovány pro dobu, kdy dítě předškolní vzdělávání ukončuje, jedná se o způsobilosti v jednotlivých oblastech, jejichž dosažení však není pro dítě povinné. Konečná fáze jednotlivých výstupů se odvíjí u každého dítěte od jeho individuálních potřeb a možností. (Výzkumný ústav pedagogický, 2004)

Dítě a jeho psychika

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti psychologické je podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dítěte, rozvoj jeho intelektu, řeči a jazyka, poznávacích procesů a funkcí, jeho citů i vůle, stejně tak i jeho sebepojetí a sebenahlížení, jeho kreativity a sebevyjádření, stimulovat osvojování a rozvoj jeho vzdělávacích dovedností a povzbuzovat je v dalším rozvoji, poznávání a učení.“
(Výzkumný ústav pedagogický, 2004, s. 16)

Tato oblast má tři součásti: *Jazyk a řeč; Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie; Sebepojetí, city a vůle.*

Dítě a ten druhý

Úkolem je podporovat utváření vztahů k jiným lidem, posilovat, rozvíjet a kultivovat vzájemnou komunikaci a zajišťovat kvalitu a pohodu mezilidských vztahů

Dítě a společnost

V oblasti sociálně – kulturní je úkolem uvést dítě do společenství ostatních lidí, do života v lidské společnosti a do světa kultury a umění. Pomoc dítěti při osvojování si potřebných dovedností, návyků a postojů, učit dítě přijmout základní společenské, morální a estetické hodnoty, podílet se na utváření společenských vztahů. (Výzkumný ústav pedagogický, 2001)

Dítě a svět

Úkolem environmentální oblasti je založit u dítěte elementární povědomí o okolním světě a jeho dění, o vlivu člověka na životní prostředí a zároveň utvářet u dětí základy pro otevřený a odpovědný postoj k životnímu prostředí.

Dítě a jeho tělo

Úkolem této oblasti „je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům.“
(Výzkumný ústav pedagogický, 2001, s. 9)

Výzkumný ústav pedagogický v Praze postupně vydává na pomoc k tvorbě školních vzdělávacích programů Manuál, jako metodickou příručku pro snazší aplikaci RVP do ŠVP a rozvádí jeho úkoly do jednotlivých činností v mateřské škole včetně pohybových aktivit, které mohou být hlavním i průřezovým tématem ve všech oblastech.

Vedle Manuálu existují ještě některé ucelené programy a kurikula, které odpovídají požadavkům RVP a jsou vodítkem pro tvorbu ŠVP. Mezi zásadní publikace patří

Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole (Havlíková a kol., 2000), *Vzdělávací program „Začít spolu“* (Gajdošová, J., Dujková, L., 2003), čtyřdílný program *Jaro, Léto, Podzim, Zima* (Opravilová, E., Gebhartová, V., 1998-2000). Dále jsou schváleny MŠMT – vzdělávací program Montessori, vzdělávací program Waldorfské školy.

6.2. Cíle a obsah RVP a konkretizace pohybových aktivit

V předchozím rozboru RVP PV jsem se věnovala obsahu předškolního vzdělávání, jehož cílem a zároveň záměrem, je rozvíjet dítě po stránce fyzické, psychické i sociální tak, aby na konci předškolního období „bylo jedinečnou a relativně samostatnou osobností, schopnou (kompetentní, způsobilou) zvládat, pokud možno aktivně a s osobním uspokojením, takové nároky života, které jsou na ně běžně kladeny (zejména v prostředí jemu blízkém, tj. v prostředí rodiny a školy), a zároveň i ty, které ho v budoucnu nevyhnutelně očekávají.“ (Výzkumný ústav pedagogický, 2004, s. 8). Dále jsem předložila rámcové vzdělávací cíle, specifikované do pěti oblastí rozvoje osobnosti dítěte. Zjistila jsem, že tělovýchovné pohybové činnosti se prolínají všemi oblastmi. Nejvíce se ovšem vztahují k první biologické oblasti-dítě a jeho tělo. Tyto činnosti jsou zde prostředkem a zároveň návodem k získávání pro život nepostradatelných dovedností, správných pohybových návyků a postojů, neboť biologická podstata člověka je úzce spojena s celým jeho vývojem a zejména proto se biologická oblast prolíná i do všech dalších oblastí vzdělávání. Pro tuto oblast je nutné znát zákonitosti vývoje dítěte z biologického a fyziologického hlediska, kterými se pro úplnost zabývám v kapitole 7.1. (vývoj dítěte předškolního věku z hlediska biologického). Pro specifikaci uplatnění pohybu v předškolním věku nyní ukáži, jak je pohyb uplatněn v jednotlivých oblastech dle RVP, na základě kterých si může každá škola vytvořit vlastní školní vzdělávací program (příklad vhodně zpracovaného sportovního programu v aplikaci na ŠVP je doložen v příloze). V oblasti „Dítě a jeho tělo“ je možné konkretizovat několik dílčích cílů pohybového rozvoje. Patří mezi ně například „uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky, ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí, rozvoj a užívání všech smyslů, rozvoj fyzické a psychické zdatnosti. Osvojení si věku přiměřených praktických dovedností, osvojení si poznatků o těle a zdraví, o pohybové činnosti a její kvalitě a v neposlední řadě také osvojení si dovedností důležitých k podpoře zdraví,

bezpečí, osobní pohody prostředí a vytváření zdravých životních návyků a postojů.“ (Výzkumný ústav pedagogický a H. Dvořáková, Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte, str. 22-23). Právě tělesná výchova využívá výše uvedené cíle k zisku konkrétních kompetencí a volí tyto prostředky: Učení se pohybovým dovednostem, tj. zvládnání svého těla a kultivace pohybového projevu, od základní motoriky až k nejvyšším dovednostem, například uměleckým. Z kap. 7. víme, že v předškolním věku postupně dozrává CNS a tím se postupně zkvalitňuje řízení vlastního těla a spolu s ním právě ovládnutí celé řady pohybových dovedností, které je možné už od 3 let cíleně zdokonalovat. Dítě má většinou z úspěšně zvládnutého pohybu přirozenou radost, který pochopitelně vede i ke zvýšení sebevědomí a sebejistoty. Dokladem toho je příklad jedné z případových studií uvedených v teoretické části, kde právě zvýšení sebevědomí motivovalo znevýhodněného chlapce k činnostem, kterým by se jinak zaručeně vyhýbal a tím se zmírnilo nejen jeho znevýhodnění, ale začal být pozitivně přijímán dětským kolektivem. „Podstatou zvládnutí pohybu, je schopnost řídit pohyb který spočívá v propojení center v mozku se svaly vykonávajícími pohyb. Podněty z vnějšího dění- zrakové (vidí, jak jiné dítě předvádí skok, hvězdu..), sluchové (domluvené signály, pokyny, udělej dřep...), taktilní (předání štafety) jsou v mozku zpracovány a je vybírána vhodná pohybová odezva, mozek pak vyšle signál svalům, ty vykonají pohyb. Pokud se jedná o pohyb novým zcela neznámý, je podráždění pohybových center v mozku nepřesné a tak ani pohyb nemusí být správný..(viz. dle-H. Dvořáková, Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte, 2002.). Domnívám se, že právě proto je nezbytné řízení center natrénovat neustálým opakováním pohybů, rozvíjet pohybovou paměť, protože čím lepší propojení si v tomto dětském věku vypěstujeme, tím lépe budeme připraveni se učit novým dovednostem a ovládat své pohyby i v nenacvičených a neznámých situacích v průběhu celého života. Mezi další cíle pohybového rozvoje můžeme zařadit také pěstování zdatnosti a zdraví. Mezi specifické cíle, vztahující se k této oblasti patří např. rozvoj fyzické a psychické zdatnosti, osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě, vytváření zdravých životních návyků a postojů. Zde snad ani není nutné zmiňovat, jaký ohromný význam má rozvoj a pěstování zdatnosti pro zdraví dítěte a jakým bonusem je být zdatný po celou dobu svého života. Fyzická kondice je základem, pro úspěšné překonávání zátěžových situací, pomáhá udržovat duševní pohodu..Pro začátek je nutné si uvědomit, co to je vlastně *zdraví*? V současnosti již zdraví nechápeme pouze, jako nepřítomnost nemoci. Dle aktuální definice WHO (světová zdravotnická organizace) je zdravý ten, kdo je v psychické a

tělesné pohodě. Duševní pohoda je úzce spojena s lidskými potřebami, jako je sebeuvědomění, s pohledem na svět. To vše je výrazně spojeno i se sociální stránkou našeho života-s tím, jak nás vnímá druhý, okolí dotváří naše sebepojetí, vlastní identitu. Domnívám se, že právě zde lze pomocí pozitivních tělesných prožitků odstranit negativní psychické stavy (důkazem může opět být příklad z případové studie z MŠ, kdy se čtyřleté děvčátko, apatické, postrádající důvěru v sebe i v okolí díky zapojování do kolektivních sportovních aktivit, kam se vlastně nejdříve schovávalo do anonymity skupiny, naučilo postupně překonat bariéru komunikace a postupně začínalo být otevřené i dalším činnostem).

6.2. Hra jako prostředek pohybového rozvoje předškolního dítěte



V souvislosti s psychomotorickým vývojem dítěte v předškolním věku je třeba zmínit se také o **hrách** dětí tohoto období.

Od 3 do 6 let se hra, vedle dalších pohybových činností(přirozená cvičení, dětská gymnastika, rytmická cvičení..) stává **dominantní činností dítěte**, která podněcuje nejen pohybovou kreativitu, estetickou stránku pohybu, ale především stimuluje celkový rozvoj osobnosti dítěte.. Při hrách již zřetelně mezi dětmi rozeznáváme *submisivní* (podřídivé) a *dominantní* (vůdcovské) typy dětí. Submisivnost a dominance má však současně situační charakter.

Při skupinových pohybových hrách se děti učí prosazovat svá přání a své koncepce i podřizovat koncepcím jiných. Začínají být citlivé na uznání ostatních členů skupiny.

Hraje-li si dítě samo, vžije se díky své tvořivé fantazii do hry někdy velmi hluboce.

Hra působí jako velmi důležitý činitel nutný k rozvoji dětí. Hra jako typická činnost je pro děti zrovna tak důležité zaměstnání jako pro dospělé práce. Povzbuzuje zručnost a vynalézavost dítěte, při hře jsou děti nejspokojenější.

Pohybovou hrou děti cvičí své schopnosti a získávají cenné zkušenosti.

Způsob hry velmi mnoho říká i o tom, jaké je dítě po citové a povahové stránce.

Vývoj v citové a morálně povahové oblasti je vedle verbální výchovy s příkladem závislý hlavně na výchově při hře.

Hra poskytuje příležitost vyrovnat se s tíživými problémy nejen dítěti, které je citově vyrovnané, ale i dítěti neurotickému, ať už se porucha jeho neuropsychického vývoje projevuje návaly zlosti nebo neadekvátní lítostí či bojácností, tiky nebo koktavostí apod.

Při hře má dítě možnost znovu prožít ty situace, ve kterých došlo ke sporům, k neurotizaci, a vyrovnat se s nimi, odreagovat se na symbolické úrovni.

Ve hře má dítě možnost projevit bez potrestání a posměchu i svoje city strachu, hněvu či závidi. Hra se stala jedním z terapeutických prostředků používaných při některých poruchách duševního vývoje dítěte. Slouží odborníkům také jako jeden z prostředků k diagnóze. Pozorováním dětské hry se můžeme dozvědět mnoho cenného i o rozumovém, avšak v první řadě o citovém obzoru dítěte, o jeho povahových sklonech a stupni jeho motorického rozvoje. Hry mají velký význam pro rozvoj poznávacích funkcí dítěte. Především dochází k výraznému rozvoji vnímání dítěte:

- ▪ Dítě dovede značně dlouho pozorovat dění kolem sebe, se zájmem se dívá na lidi
- ▪ To, co pozorovalo, napodobuje.
- ▪ Vnímání dětí předškolního období je komplexní, dítě považuje části za celek.
- ▪ Vidí věci neúplně a fantasticky, ne však všechny.
- ▪ Překvapuje např., jak již tříletá děvčátka dovedou přesně a bez smýšlenek popsat oděv jiných děvčátek.
- ▪ Přesto však je pozorovací schopnost dětí často podřízena zákonu vedlejších znaků a prodchnuta fantazií.

Pozorování hry nám umožňuje porozumět citovým potřebám dětí a upozorňuje nás na případné nedostatky v jejich celkovém vývoji, zvláště na nedostatky v rozvoji citů a povahových sklonů.

Nyní se zaměřím na samotný význam her pohybových. Pohybové hry můžeme podle své povahy a cílů rozdělit takto: Hry spontánní, hry s obsahem lokomočních činností (zaměřené na procvičování hrubé motoriky, chůze, běh, skoky, lezení, zdravotní cviky, akrobacie), hry podle zaměření (tématicky laděné hry), hry podle specifčnosti prostředí (hry ve vodě, zimní hry), hry manipulační (procvičující mimo jiné házení, chytání, postřeh..). Pro hru v předškolním věku je nejdůležitějším faktorem motivace. Ta je schopná vést dítě k spontaneitě při hře. Díky motivaci se stimuluje celý organismus, podporuje se vůle a radost z vykonané práce. „Ke hře neoddělitelně patří

smích a legrace“(Charles Darwin). Pro pohybovou činnost je motiv podnětem aktivity i zárukou žádoucí intenzity pohybu. Je nepodstatné, jestli je motivem slovo učitelky, rodiče, vrstevníka (v tomto věku je spíše motivujícím dospělá osoba). Motivem může být také touha po pochvale, ocenění výkonu....Podnětem k navození pohybově-herní situace se pak může stát určitý zvuk, hudba, obrázek, příběh, náčiní..... „Hlavní je, aby potřeba vycházela z vnitřních potřeb, tj. přirozená touha po pohybu, v kooperaci s podporou vnějšího okolí-tím, že poskytneme dítěti příležitost k pohybu, uspořádáme, nebo vyhledáme prostor..“(Juklíčková, Z.-Krestovská. Pohybové hry dětí předškolního věku, 1985)

7. Soubor empirických šetření a možností pohybových aktivit

V celé diplomové práci se opírám vedle prostudované odborné literatury také o vybraná dostupná data z výzkumů, získaná mimo jiné i rozhovory s odborníky.

V empirické části bych chtěla prezentovat šetření k některým dílčím otázkám a dále vlastní zpracování návrhu na projekt realizovaný v České televizi, jehož hlavním smyslem je šířit co nejběžnější formy cvičení tak, aby pohyb byl přístupný všem, bez ohledu na jejich specifické životní podmínky. Projekt je určen mateřským školám, ale může též být inspirací rodiče a instituce zájmové tělesné výchovy, které pracují s předškolními dětmi.

7.1. Kvalitativní výzkum provedený na základě osobních rozhovorů a dotazníků s širokou odpovědí v 15 vybraných MŠ z celé ČR

Cílem mého zkoumání prostřednictvím kvalitativního výzkumného šetření bylo zmapovat problémy z pedagogické praxe, vztahující se úzce k tématu mé diplomové práce „Význam pohybu v předškolním období.“ Vzhledem k tomu mě zajímalo, jak se k tématu pohyb a dítě staví současný pedagog, pracující v předškolním zařízení, neboť, jak vyplývá z teoretické části diplomové práce, je on jednou z nejzásadnějších osob v životě předškoláka, který může společně s dalšími činiteli významně utvářet budoucí životní styl každého ze svých malých svěřenců. Rozhodla jsem se proto provést kvalitativní výzkum, ve formě náhodné sondy, zaměřené na zmapování konkrétních přístupů a postojů k pohybové aktivitě dětí z MŠ současných pedagogů, kteří dle mého mínění mohou postoje dítěte ve své MŠ hodně ovlivnit. Do výzkumu bylo zapojeno celkem 30 mateřských škol (tj. 2-3 z každého kraje), přičemž v jedné z nich jsem pak výzkum o způsobu využití pohybových aktivit dovedla do detailního případového šetření (dále viz. kapitola o případových studiích).

1. Výzkumná otázka

Hypotéza

Pohyb je významným činitelem pro dítě v předškolním věku.

Podotázky:

1. Pomáhají pohybové aktivity pedagogickému pracovníkovi zmírnit vzdělávací a výchovné potíže dítěte v MŠ?
2. Má dostatek pohybových aktivit pozitivní vliv na zmírnění „civilizačních chorob“ u předškolních dětí?
3. Je pravda, že současné možnosti spontánního pohybového vyžití dětí předškolního věku jsou velmi nízké?
4. Spolupracují mateřské školy s pediatrií?
5. Spolupracují mateřské školy s pedagogicko-psychologickými poradnami?
6. Považují pedagogičtí pracovníci vedení dětí ke pohybovým aktivitám za jeden z nejvýznamnějších úkolů pedagoga v MŠ?

2. Postup při výzkumu

2.1. Zvolená metoda kvalitativního výzkumu

Dotazník obsahující otázky s širokou odpovědí. Dotazník byl určen pro pedagogické pracovníky, vychovatele a asistenty, pracující s dětmi předškolního věku. Dotazník byl členěn na 4 části.

1. část: otázky zjišťující představu pedagoga a souvislost pohybové aktivity s poruchami učení a chování
2. část. otázky zjišťující souvislost pohybových aktivit a zdravým životním stylem dětí
3. část: otázky zjišťující konkrétní přístup v mateřských školách k pohybové aktivitě dětí, začlenění pohybových aktivit do ŠVP mateřských škol a jejich rozsah
4. otázka zjišťující potřeby pedagoga pro rozvoj pohybových aktivit v jejich MŠ

2.2. Výběr účastníků kvalitativního výzkumu

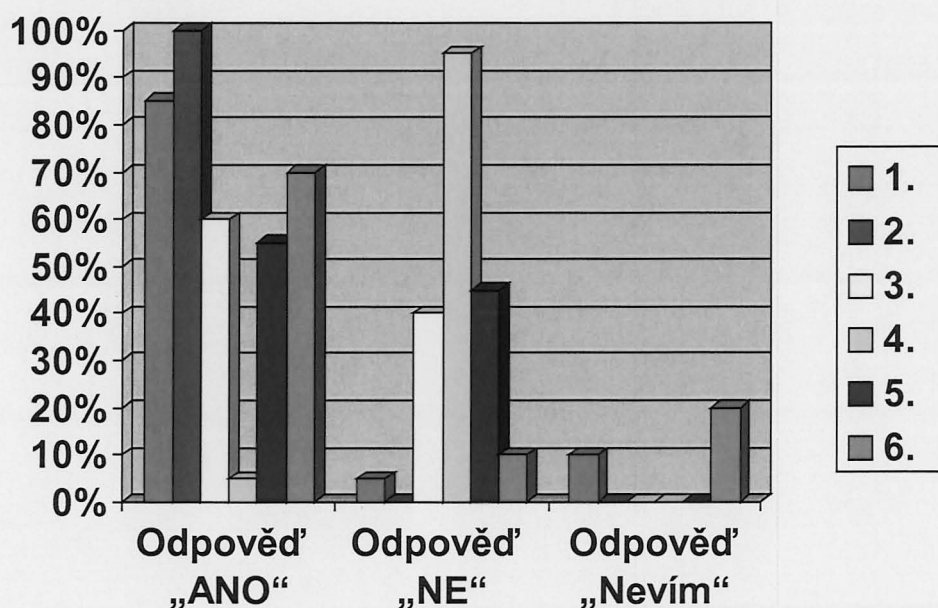
Respondenti byli zvoleni náhodným výběrem tak, aby reprezentovali početně stejné skupiny z jednotlivých krajů ČR. Do výzkumu bylo zapojeno celkem 30 mateřských škol (tj. 2-3 z každého kraje)

3. Proces tvorby dat

V rámci celostátního festivalu Mateřinka 2006 proběhla diskuse 20 zástupců mateřských škol z celé ČR na téma děti a sport, které jsem měla možnost se zúčastnit. Na základě osobních rozhovorů s pedagogy jsem vypracovala dotazník o významu pohybu v předškolním období. Dotazníky jsem začátkem května 2006 poslala do 30 náhodně vybraných mateřských škol. Do října 2006 se mi postupně vraceli vyplněné zpět. ze 30 celkem oslovených MŠ jich výsledné zpracované dotazníkové odpovědi zaslalo zpět celkem 27 škol.

4. Výsledky odpovědí na stanovené podotázky vyplývající z dotazníku

4.1. Procentuální zastoupení kladných, záporných a neutrálních odpovědí na zvolené souhrnné otázky vyplývající z dotazníku v grafickém znázornění:



Legenda ke grafu:

- 1= Pomáhají pohybové aktivity pedagogickému pracovníkovi zmírnit vzdělávací a výchovné potíže dítěte v MŠ?
- 2= Má dostatek pohybových aktivit pozitivní vliv na zmírnění „civilizačních chorob“ u předškolních dětí?
- 3= Je pravda, že současné možnosti spontánního pohybového vyžití dětí předškolního věku jsou velmi nízké?
- 4= Spolupracují mateřské školy s pediatrií?
- 5= Spolupracují mateřské školy s pedagogicko-psychologickými poradnami?
- 6= Považují pedagogičtí pracovníci vedení dětí ke pohybovým aktivitám za jeden z nejvýznamnějších úkolů pedagoga v MŠ?

Závěr kvalitativního výzkumu

Cílem mého zkoumání prostřednictvím kvalitativního výzkumného šetření bylo zmapovat problémy z pedagogické praxe, vztahující se úzce k tématu mé diplomové práce „Význam pohybu v předškolním období.“ V závěrečném shrnutí tedy vycházím ze zjištěných odpovědí na otázky vyskytující se v dotazníku. Na základě zpracovaných odpovědí mohu tedy potvrdit stanovenou hypotézu, že pohyb je významným činitelem pro dítě v předškolním věku. Většina dotázaných pedagogů považuje pohybovou aktivitu za nezbytnou součást v životě dítěte a proto se jí snaží zapojit do všech vzdělávacích oblastí ve své MŠ. Souhlasí také s názorem, že pohyb pomáhá zmírnit či předcházet některým chorobám (obezita, vadné držení těla, srdeční a cévní choroby..) Zhruba polovina dotázaných se nedomnívá, že by příčiny nedostatku pohybové aktivity dítěte spočívaly v nedostatečných možnostech ke spontánní pohybové aktivitě. Většina pedagogů se naopak domnívá, že příčina těžko uchopitelné a zachytitelné podpory uspokojení pohybových potřeb dítěte v předškolním věku, je ve špatné spolupráci školy, rodiny a odborníků. Z šetření vyplývá, že většina pedagogů se ve své MŠ pohybu programově věnuje, ale například s pediatrií spolupracují asi pouhých 2% z dotázaných MŠ. Zhruba polovina dotázaných MŠ spolupracuje alespoň s některou z PPP (Pedagogicko-psychologická poradna). S rodinami dětí spolupracují MŠ většinou pouze v rámci interních akcí. Škola ve většině dotázaných MŠ nemá tedy významný přesah v prosazení pohybu do širšího okolí dítěte.

7. 2. Případové studie dětí z MŠ

Již několik let úzce spolupracuji se dvěma mateřskými školami, ve kterých mi byla střídavě umožněna pedagogická praxe, samostatné vedení pohybového kroužku, možnost spolupráce s pedagogicko psychologickou poradnou a účast při screeninkovém šetření, aktivní spolupráce při organizaci Celostátního festivalu Mateřinka....Děti, které ve svých případových studiích popisuji, velmi dobře znám a některé i dlouhodobě sleduji. Uvádím vybrané případy, kdy sport skutečně pomohl nebo dle mých prognóz může pomoci při léčbě zdravotních potíží či s odstraňováním psychických problémů těchto dětí:

1. Honzík, 8 let

Výběr případu

S chlapcem, kterého jsem intenzivně sledovala v jedné z výše popsanych MŠ, jsem se seznámila v době mé týdenní praxe a o jeho případ se zajímám dodnes, kdy již chlapec opustil MŠ a nastoupil do ZŠ.

Anamnéza

A. Rodinná

Rodiče: otec- ZŠ vzdělání, věk 32 let, zdravotní stav v normě

Sourozenci:1, chlapec , 12 let, špatná jemná motorika, porucha stability, inteligence v pásmu průměru (90-100), průměrné výsledky na ZŠ

B. Osobní

B.1. Vývojová anamnéza při přijetí do MŠ, věk 4 roky, mentální opoždění o dva roky zpět, dyslálie, agramatičnost, vadná výslovnost 16ti hlásek, dalekozrakost, tupozrakost, astigmatismus, se silnými dioptriemi (3 a 6). Porucha stability a akrální hybnosti.

B. 2. Výchovná anamnéza při přijetí do MŠ, chlapec, mladší z celkem 2 sourozenců, pochází z úplné rodiny, kde panují harmonické vztahy, o dítě je z hlediska materiálního i hygienického hlediska , na možnosti rodiny, dobře postaráno. Do MŠ chlapec přijat jako 4letý, zařazen do běžné třídy 3-6letých dětí. Individuální péče mu byla věnována

v průběhu celého dne, postupně v péči všech učitelek MŠ. Zvláštní péče se mu dostávalo každý den v průběhu ranních her, kdy s ním paní učitelka plnila konkrétní úkoly vycházející z diagnostiky jeho postižení. V době přijetí chlapce do předškolního zařízení, nebyla MŠ informována od obvodního lékaře, díky tomu a posléze vlastním úsilím získala až o rok později finanční dotaci na zavedení individuální péče a tak možnost nákupu specializovaných pomůcek a metodického materiálu vztahujícímu se k chlapcově znevýhodnění. Jeho integrací mezi ostatní děti došlo k výraznému zlepšení jeho zdravotního stavu. Škola doporučila rodičům vyšetření dítěte u specialistů – PPP, rehabilitaci, foniatrii, logopedii, oční. Rodiče dají na názor školy a s dítětem absolvovali všechna doporučená vyšetření. Integrace do ZŠ běžného typu po dvojitém odkladu školní docházky na doporučení MŠ a PPP.

Diagnostické údaje z pedagogicko-psychologické poradny:

Dětská mozková obrna, astigmatismus a tupozrakost, těžké vady výslovnosti, intelektový vývoj opožděn o 2 roky

Vlastní pozorování a postřehy pedagoga, který měl chlapce ve třídě: "

Do MŠ nastoupil Honzík jako čtyřletý. Téměř nemluvil, postavení těla ve velké tenzi, hrubá motorika nekoordinovaná, celkový projev netečný - bez projevu emocí, neprojevoval ani smutek, ani radost. Dítě nebylo ze strany rodičů citově zanedbáváno, ale rodiče, velmi prostí lidé, nepoznali, že mají doma dítě se specifickými potřebami. Zajímavé a velmi smutné se mi jeví, že ani obvodní lékař, pediatr, který jistě musel poznat, že dítě není zcela v pořádku a neodpovídá normám ve vývoji, situaci nijak neřešil!!!

Průběžný vývoj případu, vlastní intervence:

V době mé praxe začali rodiče spolupracovat s odborníky. Podnět ke snaze řešit problém syna dostali při soukromých pohovorech s třídní učitelkou a ředitelkou MŠ. Jelikož jsem v době své praxe v MŠ současně navštívila coby vysokoškolský student Centrum pro augmentativní a alternativní komunikaci, které je určeno dětem i dospělým se závažným postižením řeči, využila jsem možnosti setkat se s oběma rodiči a doporučit jim návštěvu. Povedlo se, byli zapsáni do centra, které začali externě navštěvovat. V té době také na doporučení MŠ a pracovníků centra chlapce vyšetřili a vzali do péče další odborníci-lékaři, pediatr, úzce začali spolupracovat z pedagogicko-psychologickou poradnou...dostal doporučení na lázeňský pobyt, který s matkou opakovaně absolvoval.

Individuální stimulační pohybový program:

Po stanovení všech diagnóz od specialistů vytvořila MŠ pro Honzíka individuální vzdělávací program, který byl mimo jiné silně zaměřen na rozvoj jeho hrubé i jemné motoriky. MŠ, o které se zmiňuji, je školou se sportovním zaměřením, ovšem nechce nikoho handicapovat a tak nepřijímá pouze děti se sportovním nadáním. Škola, věrna svému mottu, že dobře cvičit může každé dítě, kterému je sport správně představen, dokázala na příkladu Honzíka, že i takto znevýhodněnému dítěti může sport velmi pomoci.

Na můj návrh, po dohodě s pedagogy, se začal Honzík zapojovat téměř do všech sportovních činností, s výjimkou těch specializovaných, jako je bruslení a lyžování. Jako nejúčinnější se ukázala gymnastika (v obou školách jsem zorganizovala a po dobu několika měsíců vedla pohybový kroužek se základy rytmické gymnastiky a strečinkových cvičení, kterého se chlapec se zájmem úspěšně účastnil) a plavání, kde se postupně stal velmi úspěšným v mnoha dovednostech, což u jinak chlapce „outsidera“ vedlo ke zvýšení prestiže v dětském kolektivu a tím i k pozvednutí vlastního sebevědomí. Takovéto dítě dokázalo správně provést kotoul vpřed, přemet stranou, naučil se plavat, skákat na trampolíně, předvést toč na visuté hrazdě...

Současný stav :

Honzík, nyní osmiletý, je po druhém odkladu školní docházky integrován v běžné základní škole a s individuálním vzdělávacím programem, „školu zvládá.“

2. Tereška, 7 let

Anamnéza :

A. Rodinná

Rodiče: otec - SŠ vzdělání, věk 38 let, zdravotní stav v normě, bez problémů

matka – SŠ vzdělání, věk 35 let, zdravotní stav v normě, bez problémů

Sourozenci: 1, dívka, 11 let, zdravotní stav bez obtíží, průměrná žákyně ZŠ

B. Osobní

B.1. Vývojová anamnéza při přijetí do MŠ, ADHD, agresivita a impulsivní chování.

B. 2. Výchovná anamnéza při přijetí do MŠ, Dívka, v době nástupu do MŠ 4letá, nastoupila do MŠ jako téměř nezvladatelné hyperaktivní a agresivní dítě. Spolupráce s rodiči byla od začátku výborná a tak se situace začala ihned řešit...

Diagnostické údaje z pedagogicko-psychologické poradny:

ADHD, asociální prvky v chování (opakované krádeže, neúcta k autoritám-rodíč, pedagog), v 5 letech dítěte jemná motorika místy na úrovni 2 -letého dítěte, způsobeno motorickým neklidem a impulsivitou dítěte

Individuální stimulační pohybový program:

V současné době je dívka 7 let a MŠ tak navštěvuje poslední rok. Vzhledem k tomu, že holčička disponuje nadprůměrným a všestranným pohybovým nadáním, ukázalo se, že sportovní MŠ se pro ní stala ideálním zařízením. Naučila se zde plavat, bruslit, lyžovat, základům gymnastiky...Rodiče ji na radu pedagogů z MŠ nasměrovali do mnoha sportovních oddílů. Nutné podotknout, že v některých musela svou docházku ukončit, neboť trenér neměl dostatek trpělivosti na její projevy chování, vyplývající z jejího znevýhodnění. Rodičům jsem doporučila docházku dívky do mého vlastního pohybového kroužku, ve kterém se stala jednou z nejúspěšnějších gymnastek a byla navzdory svému znevýhodnění ostatním dětem vzorem...Postupně se naučila zvládat a zapamatovat si dlouhé řady gymnastických úkonů doprovázených klidnou hudbou. Tím, že si posílila pohybovou paměť, značně stimulovala mozek ke klidnějším a rozvážnějším motorickým projevům..Díky svému agresivnímu chování si totiž nadělala v dětském kolektivu mnoho nepřátel, ale prostřednictvím cvičení se bariéra prolomila a tak se i při běžných činnostech stala postupně respektovanou a našla si vlastní kamarádky...Po skončení mého působení v MŠ jsem holčičku doporučila do profesionálního gymnastického oddílu, v místě bydliště, který dodnes úspěšně navštěvuje. Trpělivost a pochopení našla také v místním oddílu krasobruslení, kde rovněž vyniká nejen mezi vrstevníky..

Současný stav:

Díky výše uvedeným sportovním vyžitím postupně dochází u holčičky ke značnému zklidnění, jelikož po dlouhé době nenávistných reakcí okolí zažívá úspěch a ocenění, který je pro všechny jistě důležitou metou. Značným posílením svého sebevědomí se její agresivita a impulsivita snížila na únosnou mez.

3.Eliška, 4 roky

Anamnéza :

rodinná

Rodiče: otec- 35 let, SŠ vzdělání, matka -30 let ,VŠ vzdělání, zdravotní stav obou v normě, matka-psychické problémy-deprese

Sourozenci: 1, kojenec (3 měsíce)

osobní

Vývojová anamnéza:

Dívka, 4 roky, těžce introvertní dítě, které nekomunikuje ani s dětmi, ani s dospělými

Výchovná anamnéza:

Dívka nastoupila do MŠ ve věku 4 let. Dítě se nachází v těžké životní situaci, kdy maminka odešla od rodiny spolu s tříměsíčním sourozencem holčičky, žít do sekty. Dívka se zcela uzavřela a komunikuje pouze s rodiči a svou sestřenicí, která v MŠ chodí do stejné třídy. V současné době se MŠ podařilo přesvědčit maminku ke spolupráci. Upravila svůj styk s dítětem po dohodě s otcem dítěte. Ve dnech, kdy si dítě maminka vyzvedává z MŠ, spolupracuje s učitelkou. Zatím se nedaří matku přimět ke spolupráci s pedagogicko- psychologickou poradnou, jejíž pomoc je dle pedagogů z MŠ v této chvíli nezbytná.

Stimulační pohybový program:

V době mé přítomnosti v MŠ se zpočátku Eliška skutečně nezapojovala do žádné z řízených aktivit a s dětmi nekomunikovala ani v době volné hry. Díky spolupráci s maminkou si ale Eliška postupně zvykla na anonymní kolektivní činnost, kterou se pro ni stalo cvičení. Eliška vždy pouze o děti odezírala, jak cvičí a doma poté vše předvedla mamince. S tou Eliška zůstávala vždy chvíli ve třídě a zkusily cvičit spolu s ostatními dětmi. Posléze se Eliška začala dobrovolně účastnit společného pohybového kroužku, kde se jí daří.

Současný stav.

Eliška je v současné době již aktivně zapojena do cvičení s dětmi bez přítomnosti matky. Pochvalu za výkon dítě přijímá jen jako zběžné konstatování, dítě zatím nesnese konkrétní chválu, při stržení pozornosti na její osobu se stahuje do sebe. Teprve po 2 měsících trpělivé práce třídní učitelky se daří Elišku začlenit do dětského kolektivu. Zatím příliš nekomunikuje, ale už také není pasivním pozorovatelem. V této době také byla poprvé úspěšně provedena diagnostika dítěte, ze které vyplývá, že dítě je na úrovni svého věku, jemná motorika nadprůměrná.

7.3. Realizace myšlenky „Zdravý pohyb pro děti“, projekt a realizace návrhu pohybového okénka pro děti zejména předškolního věku.

Návrh na projekt pro Českou televizi

1. Pracovní název:

Pohybové okénko pro děti – „Cvičíme s medvědem“

2.Cíl projektu:

Celoplošná prezentace zdravé pohybové aktivity pro děti (předškolního a mladšího školního věku).Zábavnou a přehlednou formou přesvědčit veřejnost, že dobře cvičit může každé zdravé dítě. Pomocí média TV nabádat děti, odborníky s nimi pracující, rodiče pravidelnému správnému pohybovému režimu, který by měl být pěstován od nejútlejšího věku. Projekt se nechce pouze zaměřit na vrcholové formy sportu, neboť se domníváme, že pravidelně cvičit a pohybovat se lze kdykoli a v jakémkoliv prostředí.Cílem je zlepšovat fyzickou kondici,obratnost a především navodit radost z práce se svým tělem. Sport nemusí být jen pro nadané.

3.Cílová skupina diváků:

Děti od cca. 3 let-8 let...?, Rodiče, rodič na mateřské dovolené, pedagogové v MŠ, ZŠ..., veřejnost

4. Vysílací čas pořadu:

Pravidelné.5 minutové okénko v rámci pravidelného pořadu pro děti Hřiště 7

5.Obsah pořadu:

Přehledně a správně učit základní prvky z gymnastiky(kotoul, přemet stranou, stojka, váha vpřed a stranou, svíčka....),koordinaci více pohybů najednou, jednouché krokové variace-prvky z aerobiku, taneční průpravné kroky z klasického, lidového a moderního tance, ukázka správného držení těla, protažení a posilovací zdravotní cviky pro děti.

6. Protagonisté účinkující v pořadu:

1. Vybrané šikovné děti, předem pohybově vedené-z oddílů, kroužků, mateřských a základních škol předem vytipovaných apod.Počet dětí se může měnit vzhledem k charakteru jednotlivých bloků - skupinka různého věku

2. Moderátor, lektor bloku:

Sportovně založený profesionál s pohotovými postřehy, schopný reagovat na spontánní projev dětí

3. Postava medvěda: Sportovně a komediálně založený dospělý člověk v kostýmu medvěda.

-Kostým medvěda: Kladu důraz na originalitu kostýmu, tak, aby se z medvěda mohl stát maskot pořadu.

7. Autorka projektu:

Kateřina Rýdlová, student 6. ročníku FFUK Praha, obor Pedagogika, spoluorganizátor Celostátního festivalu pro mateřské školy Mateřinka, lektorka aerobiku a rytmické gymnastiky pro děti i dospělé, členka komise pro výběr pódiových skladeb do finále festivalu Mateřinka.

Složení jednotlivých bloků (pro cca. 3-5 bloků)

1. úvod-rychlá část- metodika skoku přes švihadlo, točení obručí, skok poskočný..., taneční variace
2. strečink-metodika protažení-prvky z jógy-kočka,kobra apod..
3. hlavní část-metodika prvků z gymnastiky-nácvik kotoulu, stoje na rukou, hvězda,váha stranou, svíčka
4. závěrem strečink a zopakování prvků celého bloku v ucelené sestavě
5. Každá blok bude tématicky laděn, téma pečlivě vybráno tak, aby zaujalo co nejširší počet malých diváků, součástí základních zdravotně pohybových cvičení bude také výuka a námět na vhodné aktivity, které mohou děti realizovat ve svém volném čase...Autorka se v námětech bude snažit zohlednit různorodá prostředí, ve kterých divák žije.

Závěr

Smyslem mé diplomové práce bylo zachytit význam pohybu v předškolním období a ověřit si, jak se k problematice, vztahující se k tématu, staví současní odborníci, kteří se problematikou předškolních dětí zabývají, nebo s nimi přímo pracují. Za zamyšlení stojí zjištění, že všichni, ať již předškolní pedagogové, pediatři, ortopedi, psychologové nebo teoretici a vědečtí pracovníci si jsou vědomi, že ubývá pohybu a přibývá vad u dětí ze současného životního stylu, který vede k pohybové pasivitě. Daný problém však pouze konstatují, ale málokdy aktivně řeší. Pedagogové jsou dle zjištěných odpovědí kvalitativního výzkumu často zastrášení tzv. „zakázanými cviky“ a tak pohybové aktivity organizují dětem v MŠ velmi málo a tím v podstatě mnohdy v e svých školách vytváří podobnou pasivní atmosféru, kterou se vyznačují dnešní mladé rodiny. Paradoxem je, jak ukázaly výsledky mého šetření v MŠ, že teoreticky většina pedagogů považuje pohybovou aktivitu za prioritu v životě předškoláka, ale do praxe ji uvádí pouze okrajově.

Přesto mohu konstatovat, že se cíl mé diplomové práce, ukázat význam pohybu pro předškolní dítě, potvrdil na příkladu některých mateřských škol, ve kterých se odvádí kus skvělé práce. Právě tato zařízení se mi stala inspirací pro vytvoření konkrétního řešení v podobě projektu, který si klade za cíl prostřednictvím média ukázat návodně a hravou formou, jak se může pohybovat téměř každé dítě.

Anotace

Diplomovou práci „Význam pohybu v předškolním období“ tvoří celkem 9 kapitol k Cílem diplomové práce je nastínit možnost využití pohybových aktivit v předškolním věku a poukázat na význam a specifika pohybu řízeného i spontánního.

První kapitola je zaměřena na specifika vývoje dítěte předškolního věku. Ve druhé kapitole je podán stručný historický nástin vývoje názorů na význam pohybu u dětí do 7 let. Třetí kapitola pak navazuje na historii pohledem vybraných současných odborníků. Ve čtvrté se pak věnuji konkrétním vybraným problémům souvisejícím s nedostatkem pohybové činnosti. Pátá kapitola pak uzavírá teoretickou část nástinem a rozбором možností pohybových aktivit v dnešních mateřských školách. Šestou kapitolu tvoří rozbor s výsledky kvalitativního výzkumu zaměřeného na postoje pedagogů k pohybovým aktivitám u předškolních dětí. Obsahem sedmé kapitoly jsou 3 případové studie dětí z MŠ na kterých byl ověřen stimulační pohybový program. V osmé kapitole je rozpracován projekt „Cvičíme s medvědem“ pro ČT, jehož hlavní cílem, jakožto i cílem celé práce je zpřístupnit pohybové aktivity všem.

Resumé

The diploma work „The significance and possibilities of physical activities in preschool period ” is formatted by 9 chapters. The aim of the work is to show possibilities of how to use motion activities in preschool period and to show the importance of organized and spontaneous motion.

The first chapter is focused on specialities of child's evolution in preschool period. The second chapter describes the historical evolution of opinions on the importance of motion in child's life (children at the age of seven). The third chapter shows the views of selected present specialists. Then I describe selected problems connected with the lack of motion activities. The next chapter closes the theoretical part of the work analysing possibilities of motion activities in contemporary kinder garden.

The sixth chapter analyses the results of qualitative research focused on teacher's opinions on motion activities in preschool period. The next part describes 3 case studies of kinder garden children where motion stimulative program was applicated. The last chapter focuses on ČT (Czech TV) project “Exercise with the bear”. The main aim of the project, as well as of the whole diploma work, is to enable to participate on motion activities to all children.

SEZNAM LITERATURY

- BLAHUTOVÁ, M., KLENKOVÁ, J., ZICHOVÁ, D. *Psychomotorické hry pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti*. Brno: MU, 2005. ISBN 80-210-36273.
- BARTUŠKOVÁ, M. *Pedagogika předškolního věku*. Praha: SPN, 1976
- BARTUŠKOVÁ, M. *Návrh pracovního plánu pro mateřské školy*. Praha: Česká grafická unie, 1941
- BERDYCHOVÁ, J. *Cvičte s dětmi*. Praha: Olympia, 1982
- BERDYCHOVÁ, J., KOZLÍK, J. *Tělesná výchova dětí do 6 let*. Praha: SNU, 1951
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002 ISBN 80-178-693-4
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia, 2001 ISBN 80-7033-313-8
- HANUŠOVÁ, K. *Dětský tělocvik*. Praha: A. Reinwart, 1883
- HAVLÍNOVÁ, M. A KOL. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál, 2000
- KOMENSKÝ, J. A. *Informatorium školy mateřské*. Praha, 1964
- KOMENSKÝ, J. A. *Velká didaktika*. Praha, 1962
- MIŠURCOVÁ, V. *Dějiny teorie a praxe výchovy dětí předškolního věku v 19. a 20. století*. Praha: SPN, 1980
- MONTESORI, M. *Absorbující mysl*. Praha: SPS, 2003. ISBN 80-86 189-02-3
- ONDRŮJOVÁ-VELINSKÁ, L. *Rytmika. Příručka psychologicky zdůvodněné výchovy dětí 3-6letých*. Praha: Dědictví Komenského, 1934
- SCHEINER, J. E. *Tělesná cvičení ve starém věku*. Praha: Nákladem vlastním, 1981
- SMÍTKOVÁ, Z. *Cvičíme s dětmi*. Praha: STN, 1962
- TRAIN, A. *Nejčastější poruchy chování dětí*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80- 7178-503-2
- TRPIŠOVSKÁ, D., BOROVIČKA, B. *Cvičíme s malými dětmi*. Praha: portál, 1998. ISBN 80- 7178-223-8
- GARDOŠOVÁ, J., DUJKOVÁ, L. *Vzdělávací program „Začít spolu.“* Praha: Portál, 2003. ISBN 80- 7178-815-5
- OPRAVILOVÁ, E., GEBHARTOVÁ, V. *Jaro, Léto, Podzim, Zima*. Praha: Portál, 1998-2000. ISBN 80-7178-210-6

- KUČERA, M. *Zdravotnické aspekty dětí předškolního věku*. Praha: SPN, 1984
- KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I. a kol. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada, 1996
- HAVLÍČKOVÁ, B., LINC, R. *Biologie dětí a dorostu*. Praha, Univerzita Karlova, 1982
- KUCHARSKÁ, A., ŠVANCAROVÁ, D. *Bezstarostné roky?*. Praha: Scientia, 2004. ISBN 80-7183-291-X.
- KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: Akademické nakladatelství, 2000
- SMOLÍKOVÁ, K.; aj. *Rámcový program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2001.
- SMOLÍKOVÁ, K.; aj. *Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004.
- SZABOVÁ, M. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-276-9.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- ZELINKOVÁ, O. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací plán*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-544-X.
- PAŘÍZKOVÁ, J. Účinek tělesné výchovy na růst a pohybový vývoj u předškolních dětí. In: *Dítě-pohyb-rodina : sborník příspěvků z mezinárodního semináře- tělesná výchova předškolních dětí*. Praha: ČSPAV, 1994
- RÝDL, K. *Principy a pojmy pedagogiky Marie Montessori*. Praha: Public History, 1999. ISBN 80-902193-7-3
- PIAGET, J., INHELDEROVÁ, B. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-146-0
- DVOŘÁKOVÁ, H. kol. *Tělesná výchova v mateřské škole*. Praha: Naše Vojsko, 1989
- JUKLÍČKOVÁ, Z.-KRESTOVSKÁ a kol. *Pohybové hry předškolního věku*. Praha: SPN, 1985

Další zdroje:

Národní program rozvoje vzdělávání v ČR- Bílá kniha. Praha: Tauris, 2001. ISBN 80-211-0372-8

Poznámky k tvorbě školního vzdělávacího programu ve speciální mateřské škole [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2005-2006 [cit. 26. února 2006]. Dostupný z WWW: <http://www.rvp.cz/sekce/8>

Doporučení ke zpracování diplomové (bakalářské) práce. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity.

Dostupný z WWW: <http://www.ped.muni.cz/w.study>

Školský zákon č. 561/2004 Sb.

Vyhláška 72 ze dne 9. února 2005 *o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních*

Odkazy na www:

www.doktorka.cz

www.fitnet.cz

www.medicina.cz

www.who.cz

<http://www.slnap.net/skolioza/priciny.htm>

<http://www.volny.cz/zemanici/1907.htm>

www.ekamarad.cz

www.msmt.cz

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Sportovní program Mateřské školy Adélka, Nymburk
2. Metodický list- cviky podporující správné držení těla
3. Ukázky 4 technických scénářů k projektu pro ČT
4. Ukázka vyplněného anonymního dotazníku ke kvalitativnímu výzkumu

Příloha č. 1

Sportovní program Mateřské školy Adélka, Nymburk

Hlavní pedagogické záměry:

- Rozvoj fyzické a psychické zdatnosti
- Podpořit důvěru dětí ve vlastní sílu a schopnosti
- Rozvoj vůle, vytrvalosti a sebeovládání
- Rozvoj smyslu pro fair-play
- Vést děti k poznání, že sportovat je zdravé a příjemné

Obsah činností:

Lehká atletika:

- běh na 20 metrů, indiánský běh, překážkový běh
- hod míčkem
- skok daleký místa, skok daleký s rozběhem

Míčové hry:

koulení, házení ve dvojicích, hodit, chytit s odrazem (sám, ve dvojicích), dribling, hod na koš či jiný cíl, jednoduchá nahrávka, jednoduché basketbalové utkání, fotbal, líný tenis, kruhové hry s míčem a

Plavání:

uvolnění se, seznámení s vodou s dopomocí učitelky, samostatné ponoření po ramena, potopení hlavy, splývání na zádech, na břiše, lovení předmětů, plavecké pohyby nohama, rukama, souhyb paží a nohou s plaveckými pomůckami (pás, ryba, deska), samostatné plavání – zklidnění pohybu, správné dýchání, skok do vody

Bruslení:

chůze za ruku, samostatná chůze, umět vstát z ledu, skluz s odrazem z jedné nohy, skluz střídáním nohou, „buřtíky“, hadi, brány, otočky, zastavení, hokej, krasobruslařská sestava (plynulá jízda, váha, jednoduchý skok)

Lyžování:

chůze s lyžemi, učit se vstát, otočit se, stoupat do svahu (stromček, stranou), jízda na vleku s dospělým, krátký skluz s rukama na kolenou, jízda s dospělým na hůlce, nácvik oblouku, navazování dlouhých oblouků, zastavení pluhem, smykem, navázání krátkých oblouků, samostatná jízda na vleku, jízda v hadovi

Gymnastika:

5. Dynamická cvičení: chůze, běh, poskoky, cval, poskočné kroky, různé druhy kroků, lezení, plížení, pohybové hry s pravidly, překážková dráha, cvičení na stanovištích – kruhový trénink, skákání přes švihadlo/lano/obruče, cvičení s expandery, chůdy, rovnovážná houpadla, jízda na koloběžce, skákání na trampolíně
6. Strečinková cvičení: protahování zkrácených svalů a šlach, zejména podkolenních šlach a prsních svalů
7. Zdravotní cviky zaměřené na správné držení těla: zejména posilování břišního a zádového svalstva, i s náčiním
8. Dechová cvičení: učit správnému nádechu a výdechu, učit břišnímu dýchání
9. Prostná cvičení: kolébka, svíčka, různé druhy kotoulů, zajíček, kobra, hnízdečko (prohnutí vždy kompenzovat předklony), most, provaz (vždy vlastní silou dítěte, ne dopomocí), rozštěp, váhy (stranou, vzad, v sedě stranou), převaly stranou, přemet stranou, stoj na rukou
10. Lavička: různé druhy chůze (prostá, po špičkách, s pohupováním), náskok do dřepu s oporou rukou, otočky, seskok do gymnastického oblouku, přeskoky s oporou o ruce, váha, kotoul, hnízdečko, přitahování vleže, chůze po šikmé ploše, skluz
11. Hrazda: vzpor a odskok, kotoul vpřed, průvlek vzad i vpřed, výmyk

Příloha č. 2

Metodický list-vybrané cviky pro správné držení těla *Správná provedení cviků:*



1. Sed skrčmo střížný, ramena do široka metodika-rozsviňte světýlko na hrudníku, hlava rovně, jako když vás někdo za nitku vytahuje nahoru, břicho schováme



2. Protážené svaly na nohou, lze použít jako první fáze nácviku na kotoul vřed, takto děti lépe sbalí hlavu a přejdou hladce na záda do stoje



3. Provedení vrcholu rovnováhy, vše provádíme tahem, rovná záda, sleduji jeden bod před sebou, pak nespádnou, trénink na stabilitu a protažení svalů..



4. Provedení „Holubička“, cvik na rovnováhu a zpevnění těla metodika- stoj spatný, zpevnit celé tělo, pomalu jednu nohu zanožím, sleduji bod před sebou a pomalu se předkláním

Špatná provedení cviků:



1. Špatné provedení- brada vysutá do předu, povolené břicho, kulatá záda



2. Špatné provedení, záběr na šíji, bolesti hlavy, pokrčené nohy, špatný nácvik na kotoul ze dřepu, děti se takto staví na hlavu a tvrdě dopadají na záda.



3. Špatné provedení, cvik k ničemu, kulatá záda, protažení násilím..



4. Špatné provedení- pokrčená zadní noha, hlava nízko posazená-tím tendence ke kulatým zadům

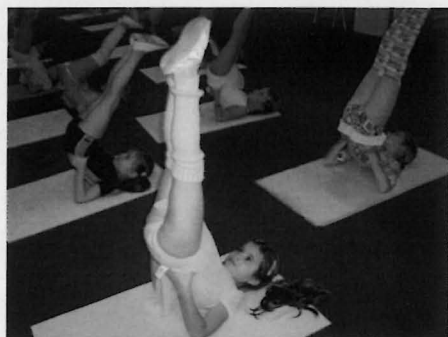
Cviky na zpevnění těla a mírné posilování vhodné pro předškolní děti :



1. protahovací a posilovací cvik, protažení zadní části stehenních svalů a lýtek, zároveň posílení břišních svalů



2. Zpevnění hýždí a protažení břišních svalů



3. Oblíbená „svíčka“. Cvik ideální na zpevnění celého těla, kdo ho nezpevní, ten to prostě neudělá, jednoduchá kontrola metodika-někdo vás vytahuje za špičky prstů do výšky, kdo se dotkne nebe?



3. Cvik „Dálnice“- posílení celého těla, zpevněné hýždě, stažené břišní svaly, zároveň protažení stehenních svalů a tenze postupující přes holenní svaly až ke konečkům prstů u nohou.
metodika- představte si, že pod vámi musí projíždět auta, zkuste se zaklonit tak, abyste je viděli.

Příloha č. 3

Scénář-Cvičíme s medvědem 1.díl-pracovní název Hadi

Číslo záběru:	Popis:	Textový komentář:
0	Titulek-Cvičíme s medvědem,znělka pořadu?	
1	Záběr na prostor hřiště, na kterém se rozcvičují děti, baví se u toho a opravují se, různě zlobí...	Spontánní debata dětí
2	Příchod moderátora s medvědem, děti zpozorní a vrhnou se k medvědovi, hladí ho....	Děti:Jéé, ten je krásnej, ty seš roztomilej....
3	Detail-záběr na oba, medvěd má v jedné ruce brambůrky, ty mu různě padají a čokoládu Moderátor medvěda laskavě ale se vzdychnutím představí	Tak tohle je Pepa kamarádi, musel jsem ho vzít mezi vás, je nejvyšší čas, aby ze sebou něco udělal.Válí se mi doma, v jednom kuse se něčím cpe,kdo to furt žít?
4	Celkový záběr, děti spontánně reagují:	Dostanou jen pokyn, ať medvědovi vysvětlí aby zahodil pamlsky a šel s nimi cvičit....
5	Záběr na moderátora, dívá se do kamery, mluví k divákům, děti vytáhnou medvěda a rozestoupí se na místa.	Jasně, trochu pohybu nikomu neuškodí, že(s úsměvem), poradíme mu i vám u obrazovek, jak si protáhnout tělo.
6	Hraje hudba-rytmická k tématu, všichni předvádí krouživé pohyby břišních tanečníků...	M:Představte si že jste hadí tanečníci, na začátek trochu zahřejeme svaly,
7	Hudba klidná, nebo ztlumená rytmická původní, všichni si sednou do tureckého sedu	Tak teď se naučíme správně držet tělo a protahovat se.

8	Moderátor opravuje medvěda, děti cvičí správně	Turecký sed, srovnat záda, ramena dolů, upažit předpažit, zapažit Kolébka-zhoupnu se do stoje za rukama Kobra –útočí-ze stoje přes naplé nohy do kobry a hnízdečko(nohy k hlavě) Sbalím se do klubíčka, uvolním se.
9	Hudba přestane hrát, moderátor vytáhne flétnu a hraje, všichni správně předvedou celou sestavu včetně úvodního hadího tance.	Mod: Tak šlo nám to krásně, teď to zkusíte úplně sami, já budu váš fakír...
10	Na závěr všichni vyskočí z klubíčka, děti se chytanou za ruce s medvědem a zamávají, moderátor se rozloučí s diváky	Tak loučím se z hadí říše, doufám, že jste si s námi po ránu protáhli těla a napříště si připravte švihadla, budou se nám příště hodit

Autor scénáře: Kateřina Rýdlová

Scénář-Cvičíme s medvědem 2. díl-pracovní název Kovbojové

Číslo záběru:	Popis:	Textový komentář:
1	Děti se přetahují o švihadlo s medvědem, různě s ním zlobí...,lasují na hlavou, skandují k přetahujícím	Spontánní pokřikování a hecování dětí
2	Příchod moderátora s kovbojským kloboukem na hlavě	Tak kamarádi, vidím, že zábava je v plném proudu,pomalu si tu připadám jak na divokém západě...ale konec kočkování dámy a pánové, doufám, že jste si i vy u obrazovek připravili švihadla, případně dlouhý kus provazu, dneska se nám jako správným kovbojům budou hodit.
3	Zní rytmická hudba, nejlépe country	Tak připravte se na místa, uchopíme konce švihadla jako řídítka u kola, medvěde, ndrž to jak krávu za rohy, tak..přehodíme do předu a přeskočíme, vidíš, je to snadné
4	Děti přeskakují za běhu po kruhu, medvěd uprostřed s nimi	
5	Moderátor zavělí:	A teď roztočíme na hlavou, před tělem, pod nohama...
6	Country se utlumí, klidná relaxační hudba...	Mod:Tak, teď si uděláme kladinu,- natáhneme švihadlo na zem a krásně přejdeme s rovnými zády tam a zpět, dojdeme na prostředek a Holubičku-najít si bod před sebou, který stále sledujeme, zanožím jednu nohu a postavím na špičku a pomalu se předkláním do předu, komu to jde zkusí se chytit za špičku nohy a

		<p>protáhne</p> <p>Do stoje a pomalu zkusíme rozsah-jedu nohama po švihadle do provazu, ruce se snažím upažit a do dřepu do kobry a do klubíčka z minulé hodiny, konec, uvolnění.</p>
7	Opět country-rekapitulace lekce-přeskočím přes švihadlo, zatočím 3 nad hlavou, natáhnu švihadlo na zem, chůze, holubička, provaz, dřep, kobra, klubíčko, konec.	
8	Na závěr všichni vyskočí a mávají švihadly na rozloučenou, moderátor do kamery:	<p>Loučíme se z divokého západu, na příště si můžete připravit šátek, nebo veliký kapesník, ukážeme si, jaké tajemství skrývá voda..</p>

Autor scénáře: Kateřina Rýdlová

Scénář-Cvičíme s medvědem 3. díl-pracovní název Voda

Číslo záběru:	Popis:	Textový komentář:
1	Děti máchají šátky v prostoru, vyhazují je do výšky, dovádí s medvědem..	
2	Moderátor přichází na scénu, může mít šnorchl a potápěčské brýle, ty si pak sundá:	Mod:Ahoj kamarádi, tak dneska si s námi pohraje vodní živel, připravte si šátky, představíme si, že jsme
3	Začíná hrát hudba, navrhuji skladbu řeka od Inky Rybářové, nebo Vltavu od B. Smetany, všichni tančí v prostoru...	Mod: mácháme šátky(voda se bouří), plaveme pohyby paží, přeskakujeme kameny v řece, cval s výměnami-vlny šplouchají..
4	Hudba se ztiší, ale hraje dál, na pokyn moderátora si všichni sednou do tureckého sedu:	Mod: Tak, voda se nám po bouři zklidnila, srovnáme záda, máchneme šátkem do vzpažení a dolů Široký sed roznožný, nohy roztáhnou od sebe, napnu špičky, jako vlna a pomalu se předkláním do placky, Placka-šátkem se snažím dosáhnout co nejdál-voda se rozlévá..vrátím se zpět a vzepřu se o ruce a přeručkuji přes roztažené nohy do kobry Dřep na plná chodidla a pomalu ladně nahoru do stoje, hlava se narovná nakonec-vlny se zvedají...konec
5	Huba zesílí-rekapitulace na závěr- opět samostatně vše, co jsme se dneska naučili..	
6	Závěr, všichni vyhodí šátky do vzduchu	Mod: Mějte se pěkně, od břehu se s vámi loučí i Pepa, který už je ve vodě jako doma a příště se podíváme

		do města.
--	--	-----------

Autor scénáře: Kateřina Rýdlová

Scénář-Cvičíme s medvědem 4. díl-pracovní název Město

Číslo záběru:	Popis:	Textový komentář:
1	Děti spontánně pobíhají, medvěd jede na skateboardu, děti ho táhnou za ruce, popostrkují ho po studiu, smějí s tomu a i jinak řadí...	
2	Přichází moderátor:	Ahoj kamarádi, zdravím i vás u obrazovek z ruchu města, už i Pepa zapomněl, co je to lenošení a vidíte, jaký z něj bude skejt'ák..No a tak si dneska ukážeme, co všechno se dá ve v takovém městě zažít.
3	Začíná hrát rytmická hudba...medvěd pošle pryč skateboard, všichni se pohybují dle pokynů mod:	Jezdíme jako auta(po čtyřech, tlačíme se mezi lidmi na ulici, procházíme se ladně po výstavě(krok na špičkách, rovná záda, ruce za zády), přeskakujeme kaluže na chodníku...
4	Hudba klidnější, všichni opět do tureckého sedu:	Mod: Teď se znás stanou stavitelé... Turecký sed-předpažit, vzpažit, mávám pažemi-voda stříká všude okolo(jsem fontánka na náměstí) Dálnice-propnu se zleže o lokty, nohy natažené, jsem co nejdelší(zpevnění) Komín-zhoupnu se na záda a udělám svíčku-podepřu si zadečky o lokty, nohy co nejvýš, kdo propne špičky, tomu se může kouřit z komína Leh a Most-dlaně za hlavu, zvednu se tak, aby mohla protékat řeka,

		<p>kouknu se na</p> <p>řeku...klubíčko(kompenzační cvik)</p> <p>Turecký sed-a váha stranou-jako jeřáb, držím rovná záda, chytnu se zevnitř za patu a pomalu vytahuji nohu k hlavě.</p> <p>Stoj-pomalujedu výtahem.konec</p>
5	Rekapitulace: moderátor přijede na skaetu a sedne si na něj obkročmo:	Mod. Tak a teď sami celou sestavu.
6	Závěr, moderátor volá ahoj příště, děti ho odstrčí pryč ze scény	

Příloha č. 4

Význam pohybu v předškolním období

Dotazník pro pedagogy, vychovatele a veřejnost pracující s dětmi předškolního věku

Milí respondenti, jmenuji se Kateřina Rýdlová, jsem studentem 5.ročníku Filozofické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, oboru Pedagogika a píši diplomovou práci na téma prosté, přesto si myslím že důležité „Pohyb u dětí předškolního věku“. Vaše odpovědi, názory a zkušenosti budou pro mou práci základním pilířem, na kterém chci práci postavit.

Domnívám se, že téma je aktuální a pálí většinu z nás. Mým přáním je, aby má diplomová práce nebyla jen teoretickým výplodem, ale zmapovala skutečné problémy z praxe, protože jediné tak se doufám stane užitečnou nejen pro archiv školy. Mým smělym plánem je, vaše zkušenosti a nápady nějakým způsobem prezentovat i veřejně, tak aby byly užitečné zejména pro vás, kteří s dětmi pracujete. Pro případné dotazy a náměty zde uvádím kontakt na sebe: 607/780 196.

Dotazník je anonymní, pokuste se prosím odpovědět na všechny otázky, uvést můžete i příklady z vlastní praxe. Děkuji.

Všeobecné otázky k tématu dítě a pohyb:

Co prvního se vám vybaví při slovech dítě a pohyb?

gymnastika.

Zdají se vám dnešní děti předškolního věku častěji nesoustředěné, roztržité než před lety? Ano? Ne? Proč? Rozved'te, prosím.

ale pro jiné. Sebevědomější, silnější, vzdělanější, drzejší.

Dle výzkumů přibývá dětí s neurotickými potížemi. (kousání nehtů, tiky, křeče, neobratnost – nedostatečná jemná motorika). Souhlasíte s tím? Pokud ano, co myslíte, že je příčinou?

*Aut. Přetěžení rodičů – nedostatečná péče, méně času pro dítě.
Hledání dopředu, přeměna informací – nadměrná TV a počítač,
Jak byste všeobecně popsali agresivní dítě? nedostatek spontánního pohybu.
Vymáhají si svým chováním pozornost dospělých – buď je odmítají
nebo se snaží vymanit z rukou situací (smaží v rožně, kafele).
Souhlasíte s názorem, že přibývá dětských agresorů? *dospělých, smutných, zlostných
nebo vadit domů jedináček,
=> v obklopu jen dospělých dětí**

Co vás napadne při slovech poruchy chování a dostatek pohybu?

*Poruchy chování = řešit zejména dostatkem pohybu
a přiměřenou pozorností dospělých.*

poruchy chování a nedostatek pohybu?

*zhoršuje se
pomocí*

poruchy chování a přemíra pohybu?

*pretěžené dítě => přetěžení CNS => zvýšená
agresivita
problémová řešení*

Jak byste popsali unavené dítě a jaké mohou být příčiny jeho únavy?

neurof. např. dlouhá neorganizovaná aktivita) nebo masifikace
běžné konverzí, nespání - věcem sledován TV, přehlednost

Domníváte se, že mají dnešní děti dostatek možností k pohybu? Jakých?

Spíše úzkost + kroužky, sportovní oddíly, až příliš struktury
Dnešním dětem chybí možnost spontánního pohybu. Souhlasíte? A proč? *spíše*

Mr. Bezpečnost u nás horší než dříve.

*mezi čas dospělých. Počítač - pohlcující čas
dětí, plénovej.*

Otázky na fyzické zdraví dětí a jejich volný čas, životní styl:

Jak byste popsali zdravý životní styl u dětí?

Vymezení pravidel, ale i volná sobota dítěte, pravidelná spánková
hodinová režim v jídle, pohybu, vzdělávání i spánku.

Nejen pediatri si dnes často ztěžují na obezitu u dětí, špatné držení těla, křivá
záda, špatná fyzická kondice. Můžete s nimi souhlasit? Ve srovnání s dětmi třeba
před 15 lety?

*U nás MŠ málo - jsou lepší ve sportu
neboť i my jsme slepší. nebylo => lepší kondice
dětí.*

V minulých letech, v dobách dětských part, děti prováděli nejrůznější lumpárny-
uměli přelézt plot, vylézt na strom, plížit se, skočit z kupky sena... Napadá vás,
jak si hrají dnes děti venku?

*Na venkově asi podobně, ve městech spíše aktivnější
hypermarket, sedí doma u počítače nebo TV, častěji
do knihovny, návštěvy kroužků.*

Jaké jsou podle vás výhody a nevýhody spontánního, volného pohybu?

*Výhody - přirozený rozvoj tělesný, sociální
Nevýhody - oběhové a srdeční bezpečnost dítěte*

Jaké jsou podle vás výhody a nevýhody řízeného pohybu? (kroužky, výkonnostní
oddíly apod.)

*Výhody - dítě se naučí se ovládat je připravené, rozvíjí
se, má sebevědomí, se učí sám, leze a pracuje mluví
má-li se možnost doprovodem. Nevýhody - přehlednost dítěte*

Dítě potřebuje mít vzor, pro zdravý způsob života. Pohybové vyžití do něj

patří. Souhlasíte? Kdo může být vzorem? Rozveďte vzor rodiče a vzor media (tv,
internet..).

*Rodiče / rodiče na farmě místě
škol*

media jsou velmi doplněné

*oměšnost =>
agresivita*

Napadá vás příklad vhodné pohybové aktivity pro celou rodinu?

aktivní předání stolů - společně sítě na parketu
Dále: plavání, lyžování, bruslení, turistika, kolektivní
brusle, fotbal, kšichta na lůžko, cvičení pro děti
např. s koly nebo organizované ATP

Otázky přímo pro pedagogy MŠ:

Změnil se nějak styl práce ve vaší MŠ dnes, ve srovnání s náplní před lety? Kdy
nastala případná změna? (v oblasti pohybových aktivit)

Výrazně. Po reorganizaci nově =) rozšíření pohybových,
druhá část školy před =) zvýšení sportovního stolu
výrazně posílené na podzim. školnímu.

Jak často a jakou formou provádíte tělesnou výchovu?

Dětem věnuji rozličná dopoledne s využitím
nářadí i náčiní. Společně pohyb na parketu ATP - dle
potřeby i odpoledne. 1x lyžování nebo bruslení,
1x turistika.

Můžete popsat rozdíly v pohybových dovednostech dětí dnes, před 10 lety, před

20 lety....? Neomluvně zlepšené dovednosti i koordinace dnes.

Před 10 lety - proměnlivě s důstojností, děti my, jako u.

Jméno na sobě přiměřené =) více toho dnes děti naučíme

Před 20 lety - méně toho, když jsme se snažili plavat

Aktivuje nějakým způsobem vaše MŠ rodiny dětí ke sportování?

Ano - výrazně. Společně lyžařské zájezdy, turistiku
plavání, bruslení, skoků, skoků s přibíjením aktivních.

Jak byste popsali formy spontánního pohybu ve vaší MŠ? (pobyt na zahradě, náčiní ve třídě, didaktické hračky a náčiní, volný přístup dětí, za jakých pravidel se smí děti u vás pohybovat?)

- přístup na konstrukci s domluvenými pravidly
- možnost rozšířit si gymnast. koberec + domluvená pravidla
- smíhadla, obrábě, venku více - fotbal, kšichta

Preferujete docházející kvalifikované lektory, nebo vedete raději TV sami?

Samy.

Okénko vymezené pro váš příspěvek ostatním, dobrou radu, dobrý nápad související s tématem dotazníku:

učte děti koberec přes nafleč rozrušené nohy
a bez rukou - far není vhodný na hrnutí
fítek, neboť děti dobře sbírají klam.

Posudek diplomové práce

Kateřina RÝDLOVÁ : Význam pohybu v předškolním období

Diplomantka si zvolila téma aktuální , které ovšem můžeme jako významné zaznamenávat v různých pojednáních , týkajících se rozvoje dětí předškolního věku jak v konkrétních historických obdobích,tak z hlediska náhledu jednotlivých vědních disciplin.Jedná se tedy o téma rozsáhlé,mnohočetné a tím nesporně i náročné.

Z formálního hlediska práce splňuje základní požadavky. Rozsah je 70 stran textu přehledně a logicky uspořádaného , k němuž se váží 4 funkční a informativně hodnotné přílohy (celkem 15 stran).Seznam literatury odpovídá povinným údajům současné bibliografické normy.Zřejmě nedoplněním nejsou některé tituly zařazeny abecedně na odpovídajícím místě .

Charakter práce je teoreticko empirický. V teoretické části autorka vychází z charakteristiky předškolního dítěte v holistickém modelu se zdůrazněním potřeby pohybu a jeho kladných efektů z hlediska biologicko fyziologického,psychického i sociálního..Dále se zabývá nástinem vývoje názorů na význam pohybu a tělesné výchovy v předškolním věku v přehledném uspořádání a s patřičným kritickým náhledem. První těžiště diplomové práce je v řešení současných otázek .Autorka nashromáždila funkční a zajímavé materiály z oblasti výzkumné (vysokoškolští teoretici z oblasti tělesné výchovy , lékaři) , zkušenostní (učitelky mateřských škol,vlastní praxe s dětmi předškolního věku) . Výsledky i názory vhodně a výstižně interpretuje , vyzdvihuje jak pozitivní výsledky , tak varovná zjištění , které nesporně v souhrnu potvrzují význam pohybových aktivit ve jmenovaném období i s přesahem do další perspektivy dítěte Druhým těžištěm je podrobná analýza Rámcového programu pro předškolní vzdělávání se zdůrazněním hry jako základní činnosti předškolního dítěte a specifického postavení pohybových aktivit v mateřské škole.

Empirická část diplomové práce je souborem tří rozdílných oblastí , které v souhrnu potvrzují deklarovanou nezbytnost a nezastupitelnost maximálních příležitostí a možností pohybového využití dětí předškolního období . První oblastí je empirické mikrošetření názorů učitelk mateřských škol.Domnívám se , že tato pasáž má spíše orientační charakter a vcelku se výsledky daly očekávat.Druhá oblast jsou případové studie tří dětí s handicapem.Tuto část hodnotím jako velmi dobře zpracovanou ,protože má nejen část anamnestickou a diagnostickou , ale také a hlavně popis realizovaného stimulačně pohybového programu a jeho výsledky. Třetí oblastí je vlastní projekt „Zdravý pohyb pro děti“ zpracovaný jako televizní pohybová chvilka . Autorka v něm prokázala odbornou i kritickou zdatnost ,porozumění dítěti a osobitou kreativitu , stejně jako v celé práci


Diplomovou práci Kateřiny Rýdlové **doporučuji k obhajobě.**

Při ní by se mohla vyjádřit k následujícím otázkám :

1. Kriticky nahlížíte na tzv. zakázané cviky a pohybové činnosti v předškolním věku . Existují z Vašeho pohledu vůbec nějaké , které by byly pro děti rizikové či nevhodné ?
2. Jak byste v mateřské škole aplikovala Rámcový vzdělávací program s ohledem na pohybovou výchovu ? Má ještě místo hovořit o tělesné výchově ?

Návrh hodnocení : **výborně až chvalitebně** (podle úrovně obhajoby)

V Praze dne 15.1.2007


PhDr. Marta Kremličková
vedoucí diplomové práce

Oponentský posudek diplomové práce
Kateřina Rýdlová:
Význam pohybu v předškolním období

Diplomantka si zvolila v současné době ve vztahu ke změnám životního stylu velmi aktuální a významné téma své práce. Ubývání příležitosti k fyzické práci, používání automobilu, omezená možnost kontaktu s přírodou, pasivní sledování televize a hraní počítačových her jsou jen částí příčin omezování rozvoje pohybu dětí. Rozvoj pohybových činností je zásadní právě u dětí v předškolním věku.

Diplomantka koncipovala práci jako teoreticko-empirickou. Teoretická část má velmi široký záběr. V teoretické části diplomantka analyzuje s pomocí literatury potřebu pohybu, historický vývoj názorů na význam pohybu a tělesné výchovy dětí, současné názory a problémy spojené s pohybovým rozvojem – obezita, pokles fyzické zdatnosti, vadné držení těla, pohyb jako podpůrná metoda při práci s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami. Pro potřeby diplomové práce stačilo historickou část omezit na rozvoj pohybu v předškolním období. Velmi cennou kapitolou jsou vybrané problémy spojené s pohybovým rozvojem, kde je upozorněno na aktuální otázky. Teoretická část je zakončena nástinem možností rozvoje pohybu v mateřské škole. Tato kapitola vhodně uvádí empirickou část, ve které se diplomantka zaměřuje právě na možnosti mateřské školy.

V empirické části diplomantka zjišťovala názory pedagogů mateřských škol na možnosti pohybu pomocí rozsáhlého dotazníku, který je uveden v příloze č.4. Je škoda, že diplomantka podrobněji nezpracovala odpovědi na jednotlivé otázky nebo témata a omezila se na pouze na jeden graf a stručný závěr. Empirická část je vhodně doplněna případovými studiemi, které dokládají význam pohybu pro dítě předškolního věku.

Otázky k obhajobě:

Zjistila jste v dotazníku nějaké rozdíly v názorech na jednotlivé otázky?

Zjistila jste nějaké významné rozdíly v programech mateřských škol?

V současné době se také objevují „alternativní životní styly“ spojené s určitým denním režimem, vlastní výživou a způsoby cvičení, setkala jste se s nějakým a jak byste hodnotila jeho vhodnost pro předškolní dítě?

Diplomová práce je napsána s osobním zaujetím autorky, se znalostí teorie i praxe, práce je funkčně doplněna fotografiemi a přílohami. Chybí však odkazy na přílohy v textu, není jasné, zda přílohu č.2 „metodický list“ zpracovala diplomantka samostatně nebo jej převzala z metodické literatury.

Z hlediska formálního bych upozornila na nedostatky práce s bibliografií, v textu mohl být volen přehlednější způsob citací a v závěrečném seznamu důsledně dbát na pořadí titulů literatury podle abecedy.

Předložená diplomová práce splňuje požadavky a doporučuji ji k obhajobě. Navrhuji hodnocení: velmi dobře.

V Praze dne

Pořad. číslo	Jméno čtenáře	Číslo OP	Bydliště	Datum
1.	Klára Matoušková	111943269	ul Sokolovny 691, Nový Bydžov	15.12.10